

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический  
университет»

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОСТОЧНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ В УСЛОВИЯХ  
ФИТНЕС-ЦЕНТРОВ

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки	44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям)
магистерской программы	Физкультурно-оздоровительный сервис

Идентификационный код ВКР:

Екатеринбург, 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт гуманитарного и социально-экономического образования  
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:

Зав. Кафедрой ТМФК

\_\_\_\_\_ Т.В. Андрюхина

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

---

### **ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОСТОЧНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-ЦЕНТРОВ**

Исполнитель:

Обучающийся группы мФС-202

Д.Ю. Гайдукевич

(подпись)

Руководитель

К.п.н., доцент

Е.В. Кетриш

(подпись)

Нормоконтролер

К.п.н., доцент

Е.В. Кетриш

(подпись)

Екатеринбург, 2018

## АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 111 страницах, содержит 30 источников литературы.

Ключевые слова: восточные единоборства, фитнес, тренировочный процесс

*Целью* работы является разработка методики построения тренировочного процесса занимающихся восточными единоборствами, в условиях фитнес – центров.

*Объектом* является тренировочный процесс в восточных единоборствах.

*Предмет:* изучение научно – методических подходов к построению тренировочного процесса в восточных единоборствах

*Задачи:*

- 1) Анализ научной и учебно-методической литературы по теме исследования
- 2) Разработка методики построения тренировочного процесса, занимающихся восточными единоборствами в условиях фитнес -центров
- 3) Анализ предложенной методики и обсуждение результатов исследования

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ....	6
1.1 История возникновения восточных единоборств.....	6
1.2 Влияние занятий единоборствами на организм занимающихся.....	9

1.3 Методика построения тренировочного процесса в восточных единоборствах.....	22
Выводы по 1 главе.....	39
ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОСТОЧНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС–ЦЕНТРОВ.....	42
2.1 Организация и методика исследования .....	42
2.2 Анализ исходных показателей занимающихся.....	43
2.3 Методика построения тренировочного процесса, занимающихся восточными единоборствами в условиях фитнес-центров .....	69
2.4 Анализ результатов занимающихся после проведения предложенной методики.....	74
Выводы по 2 главе.....	104
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	105
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	107

## ВВЕДЕНИЕ

Выбранная тема является актуальной потому что изучение и осмысление характера и закономерностей развития физической культуры общества и личности в процессе освоения культурных ценностей – важный аспект в строении жизни современного человека. Данная проблема часто получает конкретную интерпретацию в зависимости от этапа становления общества, а также трактовки соотношения социального и биологического в человеке. В этой проблеме особое внимание привлекает непосредственное освоение ценностей физической культуры, как подрастающим поколением, так и людей старшего возраста, в кризисные периоды развития общества, поскольку выбор человеком и социумом его же будущего лежит на пути совершенствования социального института образования и воспитания.

На сегодняшний день педагогическая наука, в которой учитываются социальные и общественно – политические реалии, может представить огромный ряд методологически обоснованных положений.

Разнообразие современных подходов к поддержанию физической формы и оздоровлению людей вносит значительные позитивные изменения в их рутинную жизнь и быт.

Для того, чтобы разнообразить тренировочный процесс в плане физического воспитания существует множество современных подходов и решений. Как правило, боевые единоборства родились как основной способ подготовки воинов, и необходимо понимать, что они были рассчитаны не на профессиональных атлетов, но все же на людей с физическими возможностями выше среднего.

Если идти по пути частичного использования методов, средств, а так же принципов спортивной тренировки можно наиболее эффективно решать цель и задачи каждого человека, пришедшего в спортивный зал, для достижения тех или иных результатов.

Для нахождения более эффективных способов построения тренировочного процесса, необходимо наиболее тщательно проанализировать как отечественные, так и зарубежные системы.

В наши дни к системам, традициям и школам восточных единоборств проявляют огромный интерес. Но что же все – таки так сильно привлекает современного человека, какие духовно – нравственные основы и ценности лежат в основе культуры восточных единоборств, – вопрос, над которым можно подумать. Дело не в людях, их интересах и нравах, вся суть лежит в основе самих восточных традиций. Разнообразие и богатства знаний, школ и методик, а так же исторические обстоятельства – именно то, чем привлекают восточные единоборства.

Несмотря на то, что восточные единоборства обладают огромным потенциалом, имеют множество положительных сторон, как в области укрепления здоровья, самозащиты и ряде других, можно наблюдать дефицит тренеров – профессионалов по восточным единоборствам.

Профессиональность в работе тренера заключается не только в его знаниях и способностях, немаловажным является отношение к работе, самосовершенствование, любовь к своему делу и людям, которых воспитываешь и передаешь знания.

*Целью* работы является разработка методики построения тренировочного процесса занимающихся восточными единоборствами, в условиях фитнес – центров.

*Объектом* является тренировочный процесс в восточных единоборствах.

*Предмет:* изучение научно – методических подходов к построению тренировочного процесса в восточных единоборствах

*Задачи:*

4) Анализ научной и учебно-методической литературы по теме исследования

5) Разработка методики построения тренировочного процесса, занимающихся восточными единоборствами в условиях фитнес -центров

6) Анализ предложенной методики и обсуждение результатов исследования

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

## 1.1. История возникновения восточных единоборств

Часто, рассуждая о разных системах боевых искусств мы говорим о принципах, системе подготовки или методике школы, часто забывая об истории и моментах формирования школы, считая это свершившимся фактором. В восточных странах, а в первую очередь, как не странно – это был Китай, сформировались единоборства, опирающиеся не только на философские и религиозные факторы, но и на социально-психологические.

Для жителей европейских стран единоборство имело только прикладной аспект и был в первую очередь направлен на развитие физических качеств, формирование здорового образа жизни и преследует цель защиты интересов человека, семьи и общества, то для азиатов духовный аспект приобрел не меньшую значимость.

Первые военные школы Восточной Азии формируются с 1395 – 1122 гг. до н.э. Именно в эти года по китайской хронологии, в верховьях реки Хуанхэ существовала иньская культура шанской эпохи, которую называли Шан-Инь, или по другому Инь. Ландшафт, климат, оружие в руках противника и другие факторы уже тогда учитывались при обучении воинов тактике ведения боя. «Человек – звено в единой системе мирового развития, а часть этой системы – боевые искусства» – именно так высказывались восточные философы. Техника восточных единоборств становилась таким же видом искусства, как медицина, живопись, каллиграфия и другие.



На Востоке цели занятия боевыми искусствами и единоборствами были разными, могли быть противоположны. Все зависело от религии социального статуса, но даже при разных поставленных целях результат получался один – совершенствование боевого искусства и развитие необходимых навыков. Для последователей даосизма высшей ступенью считалось слияние с природой – достижение человеком долголетия, а в идеале – обретение бессмертия. Для поиска «эликсира бессмертия» становилась внутренняя энергия посредством создания и совершенствования приемов ушу.

Ушу носило триединый характер: кроме монастырского ушу, так же было народное и военное (государственное). Любую воинскую подготовку в древние времена называли ушу, затем в VI – VII в Китае разделили воинские и боевые искусства. Воинские методы ставились таким образом, что кроме победы в бою больше задач не ставилось, все шло к одной- нужно одержать физическую победу над противником.

В VI – X вв. н.э. зарождается и расцветает легендарный монастырь Шаолинь-сы. Именно в этой Средневековой Китайской школе развивается монастырская форма военного обучения, в которой акцентом являлся индивидуальный учебно-воспитательный процесс. Об этой школе ходили разные легенды, некоторые из которых и на сегодняшний день являются актуальными. Де Чань в 1983г написал «Шаолинь Цигун» – последнее известное пособие по шаолиньской форме.

Непрерывность, самоконтроль, выдержка, постепенность и учтивость – именно эти основные требования предъявляли чаньские монахи к процессу обучения. А в VI веке, что бы поступить в монастырь необходимо было сдать экзамены на упорство, выносливость, сообразительность и терпение.

Для подготовки новобранцев к ведению боя в маньчжурской армии активно применяли метод «произношения звуков». Важной составляющей данной методики является психомоторная гимнастика Дао-Инь. В основу легли мотивы песен народов с хоровым сопровождением, в которых описывалось и боевое действие и каждый конкретный прием. Суть метода Ци Цигуана, описанного им в «Книге о повышении эффективности обучения солдат» состояла в переносе системы монастырского военного обучения, которое было подкреплено богатым военно-историческим прошлым Китая, в условия государственной армии с целью осуществления ускоренной подготовки воинов к выполнению задач по «укреплению тела, пресечения предательства и упрочению государства».

Немаловажным фактом является то, что в восточных единоборствах присутствует так называемый культ мастера. С сокровенным зеркалом сюаньцзин сравнивали китайских мастеров. Зеркало может отображать события и моменты само при этом не меняясь. Мастер должен быть как зеркало – его характер, истинный облик должен оставаться тайной для окружающих, ведь человек глядя в зеркало видит отражение, а не зеркальную поверхность. Обучение ушу – передача истинных традиций. Живое воплощение первооснователей школы – наставник, а передачу внутреннего сокровенного знания обеспечивает школа. Только истинная вера в учителя, полная отдача и доверие своему сенсею может открыть путь к передаче традиций боевого искусства и познания ценности, истинности и мудрости стиля, который он изучает. Бескрайняя вера в выбранный путь, своего учителя и стиля, помогает достичь максимального развития и не сойти с правильного пути воина.

Умение вести бой и владеть множеством приемов – далеко не самое важное для боевых искусств, очень важным аспектом является овладение духовным потоком, берущему силу от древних мастеров и мудрецов. Только за счет медитаций и общения с носителем «истинной мудрости» человек мог приобщиться к миру духов и войти в духовную связь с ними.

Только при личностном общении мастер-мудрец может передать истинные традиции, которые нельзя описать на бумаге либо выучить.

Настоящий учитель должен быть для своего ученика другом, который полностью понимает его и ощущает его душу. В общение «от сердца к сердцу» в сознание ученика проникают уважение, доверие, сознательность, которые он в будущем сможет передать своим ученикам.

Принято считать, что именно утрата «истинной традиции» является одной из важнейших проблем нынешнего педагогического процесса. Именно поэтому изучение и использование практики обучения восточных единоборств несет огромную ценность.

В XX веке с начала 70-х г. Советские ученые и специалисты начинают основательно изучать восточные единоборства, постепенно увеличивая знания, от просто спортивных аспектов они начинают переходить к психологическим, педагогическим и философским.

Первое время исследователи и мастера обратили внимание на японские дзюдо и каратэ-до, но после того, как каратэ запретили (1981 г.), после этого, их внимание было обращено на китайские школы цигун и ушу.

На сегодняшний день современные боевые искусства имеют множество форм: воинские, массовые, специализированные и другие [7]. Боевыми искусствами занимаются все слои населения – и дети, и даже пенсионеры, ведь восточные единоборства, не только физически развивают, но и несут огромный оздоровительный эффект. Отдельные виды единоборств развивают в медицинских и спортивных вузах.

## 1.2. Основы построения тренировочного процесса юношей, занимающихся восточными единоборствами

Наиболее важным вопросом, который будет отвечать за эффективность тренировочного процесса, является: на каком уровне находятся специалисты, готовы ли они обучать восточным единоборствам на максимально высоком уровне и грамотно организовать тренировочный процесс?

На сегодняшний день авторы научной литературы спорят о том, как именно должен выглядеть специалист в сфере физической культуры и спорта, какими наиболее важными качествами и способностями должен обладать человек, тренирующий подрастающее поколение. Некоторые авторы выражают мнение о том, что основой профессиональной подготовки специалиста должна лежать в его деятельности, так как это наиболее важное требования к его профессии, другие же считают, что дело далеко не в этом. Тренер должен быть не только грамотно подкован, но и проявлять творческую активность, ведь его профессия предполагает это.

Если же брать тренера – специалиста по восточным единоборствам, то тут внимание специалистов заострено на конкретных особенностях, таких как: виды единоборств и их популярность, а так же продвижение пока еще малоизвестных видов восточных единоборств, примером может послужить борьба сумо. Для достижения максимального результата спортсменов, а так же развития восточных единоборств, необходимо подготавливать специалистов соответствующей квалификации.

Спортивное, оздоровительное и прикладное значение – особенность, которую при подготовке тренеров – специалистов необходимо учитывать и брать за основу. Так же при подготовке тренеров нужно понимать, что интересы и формы занятий восточных боевых искусств нередко могут меняться, что делает необходимым в последствии осуществлять коррективы. Нужно понимать, что невозможно чему – либо обучить других людей, самому не овладев необходимой базой, техникой и всеми важными знаниями в области тренировочного процесса в восточных единоборствах.

Отношение к своей работе, стремление двигаться вперед, само развиваться, увеличивать объём знаний и навыков в своем деле – благодаря этим и другим не маловажным аспектам, тренер может достичь успеха в тренировочной деятельности. [10]. С помощью личностных качеств и способностей в области педагогики образовывается необходимый фундамент подготовленности тренера – специалиста.

Исследования, проведенные среди спортсменов, занимающихся восточными единоборствами показали, что в 70% случаев причиной смены тренера является недостаточный профессионализм и нехватка опыта, который бы мог обеспечить рост результатов и подъем по «спортивной лестнице».

Ни для кого не секрет, что знание необходимых методик выбранной дисциплины, знание особенностей и основ теории – залог качественной подготовки специалистов не только в восточных единоборствах, но и в физической культуре в целом. Для того, что бы решать двигательные задачи, искать нестандартные решения в спорных и тяжёлых ситуациях необходимо владеть большим «багажом знаний», применять их и вносить свой творческий вклад в процесс тренировок.

Специалисты высказывали свои мнения, позиции и доказательства по поводу подготовленности тренерского состава, таким образом при анализе всех замечаний и мнений, выявили трехуровневую модель по подготовке тренеров – специалистов по восточным единоборствам.

Как не странно основой тренерской деятельности и базой стал *первый уровень*. Для овладения необходимой техникой в единоборствах, необходимо быть физически развитым, иметь необходимый уровень подготовленности и находиться в кондиции. Невозможно передать свои знания и обучить других людей, не имея достаточный уровень и объёма техники самому тренеру. Спортивная квалификация специалиста в главной мере отражает объем технических действий. Двигательную подготовленность, как качественно, так и количественно тренер улучшает за счет повышения спортивной квалификации. Таким образом – подготовленность специалиста по восточным единоборствам лежит в нем самом.

*Вторым уровнем* является психолого-педагогическая подготовленность.

Профессиональные качества и способности в области педагогики, с помощью которых тренер обучает спортсменов, передает свои знания, обучает технике и движениям, повышает уровень подготовленности – вот основные моменты того, что включает в себя профессия педагога.

*Третий уровень* отражает специальную теоретическую подготовленность. Настоящий специалист не только владеет техникой и может обучить людей, он должен знать, как, где и для чего применить свои знания. Управление тренировочным процессом, применяя знания и умения, редактировать его, улучшать в зависимости от целей и задач, изучать факторы влияющие на результаты спортсменов, решать вопросы и проблемы связанные с тренировочным процессом – все это способен делать тренер, имея богатый уровень знаний.

Профессиональная компетентность, а так же умение передать свои знания другим – именно эти качества выделили, как наиболее важные. Так же к значимым качествам специалисты отнесли способность реализовать свои знания и умения на практике, терпение, доброту и любовь к своей работе и трепетное и серьезное отношение людям, но отметили что, при этом необходимо не забывать про требовательность к своим ученикам [10].

*Проблемы организации тренировочного процесса в восточных единоборствах*

Для развития самостоятельности, инициативы, организации, а так же коллективизма и других, необходимо учувствовать в спортивной деятельности. Для развития и проявления товарищеской поддержки, трудолюбия и ответственности тренер сам должен не забывать про ответственность и правильно руководить тренировочным процессом.

Исходя из этого, можно утверждать, что на протяжении всего тренировочного процесса специалисту необходимо подбирать специальные методы и средства тренировочного процесса, к основным относятся: взаимосвязь тренера и клиента, ученика, бойца, можно назвать по разному, а так же саморазвитие, самовоспитание личностных качеств человека, ну и конечно отношение к процессу построения и проведения тренировок самого тренера.

Сплоченность, повышение уровня развития, дружный и стремящийся вперед коллектив – то, что может выйти из совместных усилий, связи тренера со спортсменами, из сотрудничества в постановке и решении спортивных задач. Ведь создавая спортивный коллектив, тренер должен понимать, что он складывается из личностей, которые имеют свои физические, психологические, личностные и другие качества и особенности. Поступки, уважение к окружающим, чувства такта и понимание своих целей, осознанность и жизненные ориентиры – все это зависит от тренера, а так же от решения воспитательных и других задач в тренировочном процессе.

Специалист, тренер, как руководящий спортивным коллективом, секцией или проводящий персональные тренировки, может отличаться авторитарным, демократическим или либеральным стилем, но он должен быть человеком с высокими нравственными качествами, отличаться чуткостью и внимательностью, а так же, тренер должен не забывать и про требовательность. Качества, которые тренер хочет воспитать в спортсменах, должны присутствовать и у него самого.

Ответственный педагог (тренер), который так же ответственно относится и к своей профессии, должен понимать и брать на себя ряд обязанностей, связанных с профессией. Важно понимать, что одна из таких обязанностей – стать примером для своих подопечных в поведении, поступках, способах правильных решений тех или иных задач. Это не только самоутверждает тренера как личность, это нужно и для своих учеников и для профессии в целом. Уважаемый спортсменами тренер, в большинстве случаев становится для них образцом для подражания, главным примером и в какой – то мере гордостью.



Главной обязанностью тренера должна быть забота о раскрытии возможностей, всего потенциала не только в спорте, но и в учебе и всей жизни. Тренинги по самовоспитанию, самоопределению, саморегуляции и другие курсы повышения квалификации или просто учебные тренинги способствуют превращению педагогического процесса в саморазвитие личности бойцов, которые являются важными компонентами и условиями воспитания личности ученика.

Момент, когда спортсмен поймет суть самообразования и самовоспитания будет считаться пиком личностного и интеллектуального роста. Постоянная, осознанная работа над собой – есть самовоспитание. Формирование и совершенствование своих положительных качеств, работа над ошибками и устранение отрицательных качеств, стремясь к сложившимся идеалам – такая работа над собой так же относится к моментам самовоспитания.

Если верить практике, то отношение спортсмена к самосовершенствованию является важным признаком, по которому можно определить уровень воспитанности спортсмена.

Таким образом, если рассматривать людей, которые занимаются самовоспитанием, то шансов воспитать из них перспективных спортсменов или просто людей, которые добьются поставленной цели, будет гораздо больше, нежели людей которые негативно или пренебрежительно относятся к самовоспитанию.

По результатам исследования становление педагогической направленности спортсменов и мотивами самовоспитания становятся: желание стать примером для спортсменов всех уровней, стремление стать таким же как тренер, всегда чувствовать уверенность как в спорте так и на работе, учебе, улице в конце концов, иметь активную позицию и везде во всем преуспевать. Таким образом можно увидеть не один, а множество мотивов к стремлению в самовоспитании, среди них есть особо важные и наиболее значимые в достижении цели.

Главной заботой тренера будет являться создание и подготовка программы по самовоспитанию как для отдельной личности, так и для всего спортивного коллектива, для того, что бы процесс саморазвития основывался на морально – этических принципах. Для того, что бы добиться эффективных воспитательных работ, нужна хорошо составленная и продуманная система упражнений для развития нравственных принципов и поведения, правильно составленная организации деятельности, который будет формировать положительный опыт. Так же необходимо составить и проводить тренинги по саморазвитию и положительному становлению моральных принципов спортсменов. При обучении восточным единоборствам, эта задача будет являться не в качестве рекомендации, а просто необходимостью.

По утверждениям специалистов высококвалифицированный современный тренер должен владеть следующими знаниями:

- А) методами сбора, редактирования, записи и хранения необходимой информации;
- Б) методами диагностики процесса воспитания и обучения спортсменов;
- В) методами организации педагогического труда.

Основным элементом в организации труда тренера будет являться умение объяснить спортсменам возможности и перспективы которых можно достичь показывая максимально высокие результаты в спорте. С помощью влияния тренера и помощью педагогов из школы (если говорить о юных спортсменах), с помощью ответственных родителей и при должном участии самого человека в тренировочном процессе, формируется образ будущего спортсмена.

Тренер должен занимать особую позицию. Воспитание действием – лучший педагогический принцип хорошего тренера – специалиста. Считается, что это наиболее правильный и лучший способ привить уважительное отношение к своему виду спорта, да и вообще к спорту и педагогам в целом. Радуюсь результатам, победам, проводя работу над ошибками после неудачного выступления, тренер живет одной жизнью со своими подопечными, воспитывая в них положительное отношение к любой жизненной ситуации.

Подводя итог темы, ответим на вопрос: какими же все-таки качествами, для того, что бы стать образцом для подражания, необходимо владеть тренеру? Человек, знающий свое место в жизни, по зову сердца и души выбравший свою профессию, стремящийся максимально полезно строить программы подготовок и тренировок своих спортсменов, постоянно развиваясь сам и добиваться всеми способами максимального развития своих учеников, что бы они достигли главных жизненных целей. Тренер достоин подражания, если он может сочетать профессиональные потребности с личностными и способен применить их в работе с детьми. Качества, относящиеся к наиболее важным и значимым в педагогической работе тренера являются: доброта, внимание, образованность и чуткость, уверенность, требовательность и знание цели, самоуважение и уважение к своим ученикам, саморазвитие и желание постоянно испытывать себя и свои возможности.

### *Основы построения тренировочного процесса*

В восточных единоборствах, что бы добиться максимальной эффективности тренировочного процесса, необходимо оптимально подойти к его построению на длительный период времени. Для всесторонней подготовки к ведению боя нужен ни день, ни месяц и даже ни год. Это тяжёлый многолетний процесс становления и совершенствования техники, тактики и наверное главной в этом списке психофизической подготовки.

На основе последовательного и закономерного решения важных задач тренировочного процесса образовывается его построение и организация. Небольшие, но не мало важные составляющие, с помощью которых и строится вся подготовка спортсменов, являются тренировки.

Отдельные тренировки, как правило, организованы в микроциклы. Микроциклы – элементарные, относительно законченные повторяющиеся фрагменты более крупных этапов тренировки. Если брать в расчет занятия самостоятельные, то неделя – наиболее удобный по продолжительности микроцикл.

Из небольших по продолжительности микроциклов складываются мезоциклы – более крупные циклы. Мезоциклы, как правило продолжаются от 3 до 6 недель. Месяц – оптимальная и наиболее удобная продолжительность для самостоятельных занятий. В процессе тренировок необходимо вносить коррективы в мезоциклы, которые могут образовать более крупные периоды тренировки. Если говорить непосредственно о подготовке к соревнованиям, то они могут послужить как выход на пик оптимальной физической подготовленности и спортивной формы. В таком случае выделяется три этапа подготовки: подготовительный, основной и восстановительный.

Построение тренировочного процесса будет значительно отличаться от спортивного вида тренировок, если подготовка носит оздоровительный характер, либо необходима в целях самообороны или же носит прикладной характер.

Во внимание необходимо брать цикличность, отсутствие этапов формирования и участия в соревнованиях и подготовку к ним, так же отсутствие критериев подготовительных этапов, отсутствие фаз развития спортивной формы, а так же динамику тренировок и нагрузок.

Анализируя научную литературу и различные научные источники можно понять, что важно иметь полное представление о построении тренировочного процесса, если необходима реализация задач в подготовке к восточным единоборствам на больших промежутках времени. В рамках годичного цикла, эту задачу можно решить без особых проблем.

Четыре этапа технико-физической подготовки, длительностью по 24 недели каждый, а так же четырёхнедельный этап ОФП – составляющая годичного цикла. В свою очередь этап технико-физической тренировки состоит из циклов, которые длятся 4 недели и имеют свои особенности в применении и последовательности средств и методов тренировки.

Для *первого этапа* выполнение стоек, разучивание техники, ударов и передвижений будет основной задачей. Упражнения для физической подготовки в основных занятиях на этом этапе применяются в рамках решения дополнительных задач. Объем этих упражнений необходимо повышать очень осторожно.

*Второй этап.* Объем нагрузок остается тем же, при этом применяется большое количество сложных техник, в основном базовых. Подготовительные упражнения на данном этапе используются постепенно, за счет чего, можно корректировать технику приемов и не допустить ошибочного заучивания упражнений.

*Третий этап* заключается в освоении и разучивании новых техник, повышается объем нагрузки, упражнения которые были изучены и отработаны ранее выполняются в более сложных вариациях, с дополнительными, усложняющими выполнение упражнений нагрузками и факторами. Так же на данном этапе необходимо уделять огромное внимание комбинациям, связкам, их вариантам и выполнению. Те же принципы лежат и в *четвертом этапе* подготовки.

Как уже известно, плотность тренировочного процесса и нагрузок возрастает с каждым этапом. При этом время, выделенное на тренировочное занятие по факту одинаковое. На подготовительную часть и разминку уходит примерно 20 – 30 минут, физической подготовке отводится около 20 минут, технические приемы, комбинации и совершенствование техники занимает 60 – 70 минут, ну и 10 минут на заминку. Выходит длительность тренировки занимает около двух часов, при этом необходимо понимать, что только за счет сокращения времени на отдых, а так же увеличение интенсивности работы приведет к повышению плотности и увеличению объема необходимой нагрузки.

Объем нагрузок и интенсивности можно повышать на третьем и четвертом этапах, но стоит не забывать о том, что ставить технику нельзя в состоянии утомления. Необходимо разделить тренировки таким образом, чтобы задачи связанные с физической подготовкой решались на утренних и вечерних тренировках [15].

#### *Структура тренировочного занятия*

У каждого тренировочного занятия принято выделять три части: подготовительная, основная и заключительная.

Разминка является целью подготовительной части. Во время разминки спортсмены подготавливают организм к предстоящей работе, разогревают организм, готовя его к выполнению различных действий и приемов.

Разминка бывает двух видов – общая и специальная. Подготовка главных функциональных систем и опорно-двигательного аппарата к физическим нагрузкам – задача общей разминки. А с помощью специальной разминки подготавливаются суставы, связки, мышцы и ударные поверхности, на которую будет приходиться основная нагрузка, характерная для восточных боевых искусств.

Основная часть. Для решения главной, а так же дополнительных задач тренировки, главная часть строится из выполнения заданий и упражнений, отработок действий и приемов, с помощью которых эти задачи и решаются.

Заключительную часть часто называют заминкой. С помощью заключительной части после функциональных нагрузок организм переходит к восстановлению. Именно плавный переход от интенсивной тренировки в восстановлению дыхания и отдыха предотвращает нарушения, которые могут возникнуть после резкого прекращения тяжелой тренировки, в особенности у неопытных спортсменов при самостоятельных занятиях.

Для разработки эффективной тренировочной программы, при обучении восточным единоборствам, важным моментом будет правильная постановка целей и задач.

Тренировка нужна для самозащиты и защиты своих родных и близких людей, коррекция фигуры и снижение веса, повышение выносливости, силы и других физических качеств, либо же это подготовка к соревнованиям и повышение самооценки? Каждый сам выбирает свой тренировочный путь, в зависимости от своих потребностей, целей и задач. Поэтому их постановка играет огромную роль в тренировочном процессе и решении задач.

При составлении плана тренировок необходимо тщательно продумать и учитывать индивидуальные потребности и нужды, или потребности группы, которая обучается в данное время. Так же необходимо определить и учитывать сколько часов в неделю требуется на обучение и совершенствование упражнений. Каждая тренировка по восточным боевым искусствам должна включать в себя: общую подготовку, силовую подготовку, развитие определенных навыков, тренировки на сердечно-сосудистую систему, растяжку и другие практические занятия.

Растяжка имеет огромное значение в тренировках у любого мастера боевых искусств. Перед занятиями, перед любой тренировкой, необходимо растягивать каждую часть тела, начиная с головы и заканчивая ступнями. Чем лучше растянуты связки, тем шансы получить на тренировке травму сводится к минимуму, чем больше растянут организм, тем соответственно он лучше разогрет, с помощью этого можно добиться увеличения амплитудной движения, броска или удара и качественно исполнить необходимые приемы. Время на растяжку не должно превышать пяти минут.

При тренировке сердечно – сосудистой системы нужно выполнять упражнения минимум 20 минут. С помощью бега, езде на велосипеде, прыжки со скакалкой и другие подобные упражнения тренируют и развивают сердечно-сосудистую системы спортсмена.

В восточных единоборствах большое внимание необходимо уделять и тренировке реакции, так как, для правильно исполненного приема нужно обладать высокой подсознательной реакцией. Реакция – качество, над которым следует работать постоянно, что бы избежать задержек в ответе противнику на его действия.



Но главный ключ ко всему – общее развитие. Работа над собой, развитие силы главных мышц и общий тонус – залог правильного развития спортсмена в этом направлении. Для примера можно выделить такие упражнения как: сгибания разгибания рук лежа, подъемы торса на перекладине, приседания и другие.

Использование тренажеров необходимо для развития и тренировки конкретных умений.

Исходя из исследований специалистов и ученых, установлена полезность в укреплении здоровья и воспитание специальных качеств детей занимающихся восточными единоборствами. Таким образом, было выявлено, что тренировки по ушу оказывают всестороннее воздействие на спортсменов, делая его наиболее совершенным, расширяют психофизические возможности, повышая адаптацию к современной жизни. Система ушу универсальна, она позволяет начать заниматься почти при любом состоянии здоровья и любом возрасте.

Так, с 1995 по 1999 г. в одной из школ, при введении физкультурно-оздоровительной программы, в которую входили занятия ушу, изучалось влияние физических упражнений на уровень физического здоровья и физической подготовленности детей 3-10 лет. Таким образом было выявлено следующее:

1. За данный период увеличились показатели физического здоровья у детей: с 8.2 баллов в 1995 г. до 12 баллов в апреле 1998 г. Уровень физической подготовленности вырос с 55% в 1995 г. до 78% в 1998 г.

2. Сравнивая 2 группы детей, одна занималась только по оздоровительной школьной программе, вторая дополнительно занималась ушу, было выявлено что преимущество второй группы было очевидно, смотря на первые 4 из 7 показателей общей физической подготовки. В той группе, где дети занимались ушу, выросли показатели в подтягивании, разгибанию рук в упоре лежа, гибкости и динамометрии.

3. У детей занимающихся ушу выросли показатели уровня физического здоровья.

По данным психологического тестирования, которое проводила М.П. Базаржапова в 2000 г. понятно, что с увеличением продолжительности занятия ушу в группах:

1. Повысился уровень нервно – психического состояния детей, увеличение уверенности и оптимизма в отношении к будущему, энергичность и постоянный заряд бодрости, снижение агрессии и тревожности.
2. Повысился уровень эмоциональности, в частности: эмоциональная удовлетворенность, удовлетворенность от общения с матерью, братьями и сестрами, любовь к семье, ушу, к своей жизни, уважение к тренеру.

У спортсменов, занимающихся ушу на протяжении 3 лет и более, наблюдалось любовь к значимым людям и приятие понятий. Из этого можно сделать вывод, что дети начинают радостно, позитивно относиться и воспринимать окружающий мир и людей вокруг них

### 1.3. Методика построения тренировочного процесса в восточных единоборствах

При рассмотрении методики тренировочного процесса в восточных единоборствах, необходимо выделить главную цель – воспитание культурной и духовной личности, которые будут являться основными ориентирами. Если рассматривать социальный аспект, то физкультурно-спортивная деятельность представляет из себя конкретный тип социальной практики, проявляющийся в различных видах физкультурного воспитания, в которые входят: образовательная, оздоровительная, прикладная, спортивная и другие формы. Существует множество форм и видов физкультурно-спортивной деятельности личности, такие как: антология, морфология, праксиология, аксиология и другие. К основным признакам оценивания будут относиться затраченное время и чистота, а так же динамика и результат, в ходе чего будет понятны изменения качеств личности.

Третьим ориентиром будет являться мотивационная составляющая. Мотив – это причинно-следственный аспект, побуждающий личность к действию или бездействию. Принято делить мотивы на положительные и отрицательные, личностно или профессионально значимые. Определяются мотивы убеждениями, знаниями, потребностями какими – либо установками или интересами. Мотив отражает индивидуализированное представление действительности, он выражает личностное отношение к объектам, окружающих его и для которых строится ее общение и деятельность в целом.

Четвертым ориентиром в совокупности становится характеристика структуры личности. Из общей педагогики можно увидеть множество примеров структурирование личности, в которую входят основные признаки, качества и свойства личности. Разнообразие и отличие вариантов, может говорить о том, что это довольно таки сложная проблема. Так же, что невозможно структурировать личность идеально, но заниматься этим вопросом, идя по пути присоединения структуры личности к педагогической технологии.

Р.С. Сафин, М.Я. Виленский, В.К. Бальсевич и Л.И. Лубышева, которые разработали структурные модели физической культуры, послужили пятым ориентиром, основываясь на позиции технологических требований. Данные модели расширяют представления об основных и наиболее важных составляющих физической культуры личности, а так же дополняют друг друга. Достаточно сложным системным образованием считается именно физическая культура личности. Входящие в нее элементы тесно связаны между собой и дополняют друг друга.

Интеллектуальные способности и знания определяют кругозор личности, иерархию ее оценок, ценностей и в итоге результаты деятельности. Направленность личности характеризуют мотивы, они мобилизуют и стимулируют ее на проявление активности в области физической культуры; совокупность отношения к физической культуре выражаются за счет ценностных ориентаций; основной силой поведения личности будут являться потребности. Специфическое и общекультурное развитие культуры личности определяется социально – духовными ценностями. А физкультурно-спортивная деятельность отражает ценностные ориентации и потребности, характеризует физкультурную активность личности.

Становление личности физической культуры состоит из целенаправленного процесса, который организуют с помощью различного множества средств и методов, а так же форм взаимоотношений тренера к подопечным или же преподавателя и обучающихся. Наиболее успешное усвоение навыков, умений и знаний происходит при грамотном руководстве опытного специалиста. Развитие физических качеств, интеллектуальных способностей и творческих проявлений усваивается быстрее и полноценнее.

При помощи практики спортсмены наиболее глубоко вникают в понимание ценностей и возможностей физической культуры.

Преподаватель – носитель ценных знаний, наиважнейших основ образования, двигатель процесса в становлении физической культуры, который обеспечивает условия и возможности для достижения результатов. В личности специалиста, как преподавателя, сочетаются и субъективные и объективные ценности.

Таким образом, необходимо рассмотреть, что же такое профессионализм. Наблюдение за каждым спортсменом, физическими и психологическими особенностями ученика, дозировка нагрузки адекватна возможностям каждого из них, так же – решение воспитательных, оздоровительных и образовательных задач. Необходимо учитывать интересы и желания учащихся, их отношение и поведение к тренеру и своему спортивному коллективу. Нужно постоянно дополнять, вносить коррективы и разнообразия. Добавлять, что то новое в занятия, для повышения так же и эмоциональности на тренировках. Как уже выяснилось ранее, личность самого тренера несет огромную значимость, тренировочный и воспитательный процесс под его руководством, он несет ответственность за свои действия в первую очередь перед самим собой.

При разработке методики тренировочного процесса в восточных единоборствах нельзя ограничиться только современной педагогической и психологической наукой, достижениями и особенностями. На первое место, при рассмотрении данного вопроса, необходимо ставить достижения традиций древних восточных боевых искусств. Сравнивая древние традиции и современные подходы, можно увидеть явное отличие среди многих положений.

Что касается современных подходов, то в них нет духовного аспекта в тренировках, они более прагматичны и обходятся лишь учетом творческих способностей занимающихся.

За несколько тысячелетий эволюционирования древних традиций восточных единоборств были сохранены и улучшены традиции и идеи, которых в наше время, что очень плохо, не встретить. Эти традиции можно бы было очень успешно использовать в настоящее время.

При анализе и сравнении древних педагогических мыслей Китая, станет понятным сочетание наивысшего интеллекта, воинской доблести и интеллекта, а так же истинного благородства, что еще с древности привлекала солдат и монахов.

В жизни современного человека с трудом адаптируются и уместятся в сознании методики древности восточных традиций.

Сравнение существования боевых искусств в нашем мире показывает взаимодействие разнонаправленных сил. С одной стороны традиции утрачивают свою силу и ценность, уступая место суровым тенденциям, а с другой стороны происходит мобилизация защитных сил, восстанавливая свои основные ценности и идеалы, в условиях нового этапа освоения и межкультурного разногласия. Потеря целостности традиции восточных боевых искусств на сегодняшний день, совмещение относительно самостоятельных направлений ее развития нередко могут привести к чисто потребительскому отношению наследия культуры [18, 24].

Восточные боевые искусства – уникальная, ни на что не похожая культура, в которой с помощью феномена искусства возвышена и преображена боевая практика, что является ядром высочайшего мастерства и олицетворением красоты. Новичку может быть не понятны практические ресурсы традиций, но эстетическое начало мгновенно и безошибочно улавливается и откладывается в его голове.

Совместимость несовместимого – красота и гармония вместе с разрушительной и суровой мощью боевых действий, – пожалуй самый яркий пример специфических признаков эстетического начала в восточных единоборствах. Таким образом происходит поднятие воинской подготовки до искусства, а искусство до развития, совершенствования человека. Рамки, с помощью которых можно выразить эстетическое начало в боевых искусствах значительно велики. От самых простых и незамысловатых, в которых суть борьбы выражается показательными или театральными выступлениями до непосредственно приближенным к реальности боевым действиям. Медитация – одна из главных частей познания культурной традиции Востока, который несет смысловую нагрузку в любом пути совершенствования человека. Человек представляя совершенство связывает его с красотой, с нечто прекрасным и великим. Так, темы и объекты для медитации связывали с прекрасным. Таким образом воссоздавалась красота и чистота природы, которая делала путь совершенствования человека прекрасным и светлым.

При создании более полной картины существования восточных единоборств, необходимо не забыть про ритуальность, которая «захватила» всю систему боевых искусств. На ритуалах держится связь учителя и ученика, старшего с младшим, школа и воинский путь тоже строится на ритуалах. Смысл ритуалов познавался все глубже по мере роста мастерства и духовного становления ученика. Многообразие смыслов в восточных единоборствах несет ритуальность. Суть состоит в стремлении разрушения эгоизма, который так свойственен культуре современности. Ведь на пути совершенствования эгоизм считается одним из основных препятствий. Сегодня рыночные отношения преобладают над ценностями, в большей степени воспитывая эгоистичную личность. Изучая проблемы восточных боевых искусств необходимо понять главные особенности традиционной культуры. Ведь именно с помощью них, можно наиболее тщательно разобрать и понять привлекательность единоборств Востока.

Характерной особенностью и отличием восточной культуры станет внесение культуры во все сферы жизнедеятельности человека. Так, меняются нормы общения, устанавливаются различные социальные ритуалы и нормы общения, изменения коснутся даже интимной стороны каждого человека.

На Востоке наивысшим смыслом культуры становится возвращение общества к начальной «природной чистоте». На пути культурного развития в этом была основная задача, в регулировании и обретения гармонии человеком.



Скорее всего возможность всестороннего развития и совершенствования с помощью восточных единоборств для молодежи является привлекательной. Человек достигший гармонии духа и тела и его идеал реализуется с двух сторон – внешней и внутренней. Физическое совершенствование – внешняя сторона. С позиции человека, то есть с его внутренней стороны – его переживания, медитация и переход в эти состояния сознания. Постигая изнутри смысл действий, ощущается невероятный подъем, ощущение свободы и непередаваемое чувство спокойствия и радости [17, 25].

Восточные единоборства – невероятно многоликая и имеющая множество функций система. Наверное, каждый человек, в том более юноша, может с помощью боевых искусств удовлетворить часть потребностей, ощутить ценность, восстановить энергетическое поле и тонус, которые у многих на сегодняшний день находятся в подавленном состоянии. В традициях восточных единоборств существует необычный, и на словах не совсем понятный принцип – возвращения человека человеку и культуры культуре.

На сегодняшний день возрождение высоких гуманистических идеалов и непреходящих ценностей восточных боевых искусств имеет новый смысл, с помощью которого открывается мир новых возможностей в освоении всего культурного наследия.

*Методика тренировочного процесса в восточных единоборствах*

Опираясь на теорию о том, что у каждого тренера и бойца существует свой, собственный стиль тренировок, далее будет представлена авторская методика построения тренировочного процесса, в общей степени для новичков и неопытных спортсменов. Воспитание физической и духовной культуры личности – высшая педагогическая цель при обучении восточным боевым искусствам. Ниже представлены принципы организации тренировочного процесса:

1. Высокий уровень мотивации
2. Систематичность, непрерывность и постепенность
3. Целостность общей физической подготовки и специальной физической подготовки
4. Цикличность
5. Индивидуализация процесса тренировок
6. Сознательность
7. Медитация

#### *Цели и задачи обучения*

При обучении восточным единоборствам основной целью будет подготовить спортсмена к наивысшим спортивным достижениям, воспитать моральные, волевые качества, подготовить его к защите себя, своих родных и близких, своей Родины, при необходимости. А так же создать комфортные условия, для каждого человека, что бы он мог с удовольствием достигать своей цели в фитнес клубе, где он тренируется.

В процессе подготовки и обучения данная цель может вносить конкретику в отдельные аспекты и иметь узкое направление. Коллектив спортсменов создается и его становление и развитие происходит в зависимости от конкретно поставленной цели. А так же присутствуют персональные тренировки.

Тренеру, для понимания мотивации обучающегося рекомендуется проводить различные тестирования, опросы, беседы.

При формировании групп важнейшим условием становится выявление мотивов занятий, определение задач и целей занимающихся.

Для определения мотива существует множество способов. Такие исследователи как: А.Н. Леонтев, В.А. Иванников, К.К. Платонов и другие, исследовали данную проблему. Большое количество ученых считают, что мотив – отношение человека к своим поступкам, цель, которая была поставлена сознательно, она направляет и объясняет его поведение.

Другими словами мотив – нечто такое, что живет внутри человека и толкает его на какие-то действия или заставляет бездействовать. Из этого следует, что сознательный процесс выбора того или иного поведения – и есть мотивация.

Для достижения целей личных и групповых, мотивация может быть рассмотрена как воздействие на поведение человека. На выбор методов и форм мотивации влияние оказывают мотивы. Мотивация бывает двух видов – внешняя и внутренняя. На внутреннюю оказывает влияние содержание и значимость деятельности. Сильнейшим мотивом к активности, для человека будет являться реализация его природных способностей.

Большую роль мотивации играют принципы обучения, культура и национальные традиции. Соотношение мотивов характеризуется с помощью мотивационной структуры, которое определяет поведение человека.

Это соотношение формируется под влиянием как генетических факторов, так и среды, в которой человек воспитывался и действовал. Целевая ориентация индивидуальна. Изменяется она под влиянием внешних факторов и по каким-то отдельным периодам в жизни человека.

Большинство исследователей утверждают, что сегодня от общественных отношений, интересов и самой личности зависит роль мотиваторов деятельности. Так же, влияние на мотивацию оказывают такие факторы, как –менталитет и другие.

Множество психологов убеждены в том, что мотивация – врождённый психофизиологический процесс. Многообразие мотиваций можно объяснить физиологическими особенностями, генами человека, конституционными признаками. Так, тип характера определяется соответствующим физиологическим типом. У. Шелдон и Э. Кретчер создали и детально разработали конституционную психологию. Она основывается на типах строения тела, которым соответствуют им психологическими темпераментами: эктоморфы (худощавое телосложение) церебротанический характер – им присуще интеллектуальные занятия, любовь оставаться наедине с самим собой, сдержанность; мезоморфы (мускулистое телосложение) и саматотонический темперамент – для них характерна: сила, любовь к спорту и физическим нагрузкам; и эндоморфы (крупное телосложение) с висцеротоническим темпераментом: общительны, любят отдых и комфорт.

Поэтому, при построении тренировочного процесса на предварительном этапе, выявление мотива – важнейший элемент, которым нельзя пренебрегать. В любом коллективе для учителя, тренера основным становится стремление передать свои знания, а занимающиеся соответственно усвоить навыки и умения, которые необходимы им для определенного вида деятельности.

При постановке конкретной цели обучения необходимо определять сроки обучения, содержание, средства и методы обучения, форма обучения и непосредственно состав обучаемых.

В процессе подготовки для достижения поставленной цели решаются такие задачи как: укрепление здоровья, усвоение знаний по теории ведения боя, борьбы и др., развитие волевых и физических качеств.

Основные задачи так же включают в себя и множество частных: обучение правилам соревнований и основам судейства, оказание первой помощи, обучение методике тренировок и другие.

Физическая подготовка, как правило, считается основой спортивной тренировки, в то время как воспитание моральных качеств зачастую выпадает из поля зрения тренера. Поэтому разработка педагогических средств и методов, с помощью которых будут учитываться особенности возраста, образа жизни и состояние здоровья будет являться необходимостью. С помощью таких средств можно стимулировать рост физических и волевых качеств, развитие духовного аспекта и спортивного мастерства, при этом не тратя дополнительного времени на это.

В группах начальной подготовки наиболее перспективным направлением будет использование вербального гетеродействия в тренировочном процессе. Данный метод специфичен тем, что двигательная активность в спортивной тренировке и объем методов словесного воздействия тренера преобладает над другими видами педагогической деятельности. Таким образом, каждое слово тренера должно больше цениться, соответственно значительнее умение владеть. Большинство исследователей единогласно одобряют целесообразность и подтверждают эффективность применения методов гетеродействий в тренировочном процессе.

Основные противоречия были выявлены в результате анализа теории и практики внушающего вербального гетеродействия. Ими стали: доказанность эффективного использования специфических методов вербального гетеродействия в тренировочном процессе и практическую невозможность их использования тренером; доказательства преднамеренного внушения в бодрствующем состоянии как одного из основных методов вербального гетеродействия в деятельности тренера как педагога и отсутствие теоретического обоснования методических особенностей его применения в процессе воспитания физических качеств и в спортивной подготовке в целом [4, 12].

*Предварительный этап*

После выявления мотивации человека к занятиям, либо после полного формирования коллектива, необходимо провести с занимающимися вводное занятие или беседу. На этом занятии тренер должен ознакомить бойцов со своими личными достижениями в спорте, рассказать основы философской и религиозной составляющей восточных единоборств, объяснить еще раз цели и задачи обучения, а так же немного рассказать о тренировках (какие бывают типы, методы и т.д.). Таким образом вводное занятие – установление связи между тренером и спортсменами.

*Тип тренировки и тренируемые качества:*

Длительная (L) – развитие общей выносливости, развитие систем обмена веществ, развитие и совершенствование сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Силовая (F) – развитие силы, укрепление суставно – связочного аппарата.

Скоростная (V) – развитие скоростной выносливости и быстроты, увеличение скорости выполнения технических действий.

Скоростно-силовая (VF) – развитие взрывной силы рук, силовой и скоростно – силовой выносливости, совершенствование обменных процессов, развитие сердечно – сосудистой системы.

Прыжковая (H) – развитие взрывной силы ног и специальной выносливости.

Техническая (T) – развитие ловкости и тактического мышления, отработка и совершенствование тактических и технических элементов.

Растяжка (R) – развитие гибкости, увеличение эластичности мышц и связок.

Медитация (M) – стремление к самосовершенствованию и самореализации, постижение духовных основ восточных единоборств.

Медитацию следует разобрать подробнее. Медитация – глубокое интенсивное размышление в процессе сосредоточения на объекте с устранением всех рассеивающих факторов.

Перед поединком сначала изменяется состояние сознания за счет сосредоточения на объекте, при этом происходит мышечная релаксация «одноточечное сознание». С точки зрения физиологии это приводит к торможению коры головного мозга с сохранением очага возбуждения. Далее наступает фаза «пустотность» – состояние безмыслия, или говоря термином современной психологии «остановка внутреннего монолога».

Так, во время поединка можно задействовать только нерелексивный слой сознания. В бою боец «не видит ни себя, ни противника». За счет усвоенных ранее на тренировках технических действиях строится бой. Такие действия производятся на автомате, они не требуют контроля сознания: на каждый удар противника – ответный точный удар или блокирование; на комбинацию ударов – контратака после блокирования. А темп боя очень высокий. В состояние медитации входят еще до начала поединка. Так же перед поединком выполняется церемония, которая является обязательна в восточных единоборствах, она создает состояние сосредоточения и развивает торможение в коре головного мозга.

Во время поединка медитация сопровождается поддержкой ритма дыхания, соответствующими перемещениями, ударами, бросками и защитными действиями. Очень динамично выполнение технических приемов, ударные и защитные действия чередуются и правильно их выполнять на выдохе. Дыхание поддерживается ритмом и является фактором, освобождающим сознание от логики. Другими словами можно сказать, что бой управляется бессознательно.

Поэтому, для организации функционирования индивидуального сознания бойца во время боя необходимо рассматривать человека и окружающий его мир как единое неразрывное целое [28].

### *Методы тренировки*

*Равномерный метод тренировки.* Выполнения упражнений до утомления, на выполнение необходимо затрачивать много времени. Интенсивность выполнения от 30 до 70%, пульс 100 – 140 ударов в минуту.

*Переменный метод тренировки.* Выполнения ускорений с отягощениями. Интенсивность от 50 до 90%, пульс 125 – 190 ударов в минуту.

*Интервальный метод делится на два принципа:*

- интервальный принцип (интервальная работа)
- принцип непрерывности (интервальная тренировка).

По другому интервальную тренировку можно назвать тренировкой сердца. Во время кратковременного отдыха происходит тренирующее воздействие. Суть принципа состоит в строгой дозировке времени на отдых и работу. Интенсивность от 60 до 80%, пульс 150 – 180 ударов в минуту в конце упражнения, 120 – 140 в конце отдыха и до 100 ударов в минуту между сериями. Количество повторений от 25 до 35, от 1 до 3 серий, между сериями отдых 8 – 15 минут.

При интервальной работе тренирующее воздействие происходит во время нагрузки. Интенсивность 80 – 90%, пульс от 170 ударов в минуту. В такую работу входят 6 элементов: длительность, темп, время отдыха (30 – 60 сек, минута – полторы минуты, от 3 до 6 минут), количество упражнений, количество повторений и количество серий.

Малый, средний, высокий – три уровня выполнения элементов. Уровни можно изменять, добавлять, что – то новое в зависимости от уровня подготовленности и целей.

Повторный метод. Интенсивность от 90 до 100%, от 4 до 6 повторений. Отдых 6 – 46 секунд.



*Круговой метод тренировки.* Последовательно выполняемые упражнения, можно выполнять непрерывно, можно с отдыхом. В зависимости от целей и задач тренировки можно выбирать любой режим из представленных ранее.

### *Годичный цикл тренировок*

Выделяют 3 периода: подготовительный, соревновательный и восстановительный.

### *Подготовительный период*

Подготовительный период длится около 9 месяцев, соревновательный 2.5 месяца и восстановительный 2 недели.

Подготовительный период делится на общий и специальный.

Общий период занимает 2/3 части объема, а специальный 1/3 часть. Длительность первой части примерно 3.5 месяца. Интенсивность нагрузки минимальная, объем нагрузки постепенно увеличивается до максимума, ЧСС 140 ударов в минуту. Для первой части присущи такие виды тренировок как силовая, длительная, техническая и скоростно – силовая, но при минимальной интенсивности и объеме. На вторую часть уходит 2,5 месяца. Типы тренировок те же, что и в первой части, но присоединяется в полном объеме скоростная и скоростно – силовая. Интенсивность около 50% от максимальной, а объем снижается до 20% к концу периода.

Длительность специального периода – 3 месяца. До 50% возрастает к середине и снижается до 20% в конце объем нагрузки. Интенсивность к концу первого месяца снижается до 30%, возрастает до максимального к середине третьего месяца и резко снижается до 20% к концу месяца. Добавляется прыжковый тип тренировок, для скоростно – силового развития.

### *Соревновательный период*

Тренировочные нагрузки остаются только для поддержания формы.

### *Восстановительный период*

Объем нагрузок сводится к минимуму и чаще всего – это самостоятельные занятия. На тренировках доступны такие физические качества как сила, крепость, они дают мышцам возможность выдерживать постоянно возрастающую нагрузку, другими словами – выносливость тела, свойство с помощью которого тело продолжает функционировать, даже при сильной усталости, возникающей при физической работе. Это объясняется адаптивностью мускулов и сердечно – легочной системы к тяжёлым, продолжительным тренировкам. От взаимодействий мускулов и нервов – скорость, гибкость суставов, мускулов и строением связок определяется гибкость.

Но не все так просто и хорошо, как кажется. Основные физические свойства могут противостоять друг другу при их развитии на тренировках. Например, при работе с большими весами, когда мы хотим увеличить силу, выносливость будет понижаться, а за ней уменьшаться скорость и гибкость.

Для улучшения специфических физических свойств программа тренировки должна быть предельно сбалансирована. При планировании программы нужно учитывать: интенсивность тренировки (скорость бега, количество повторений, максимальная сила удара по снаряду или мешку); объем упражнений (сколько времени тратится на каждодневный бег, количество подходов и раундов в спаррингах); регулярность тренировок (сколько тренировок в день, спаррингов и беговых упражнений в день и неделю). Очень важным в тренировках является баланс. Важно сохранять баланс тренировок и отдыха, так как правильно сбалансированные тренировки, правильной интенсивности помогут улучшить результаты и поднять физические показатели, так и отдых очень важен для прогресса. В этот период происходит восстановление сил и энергии.

Только при разумных тренировках организм становится сильным, крепким и здоровым. Пределы для организма выявляются тщательным исследованием, тренер вместе со своими подопечными должен понять, какую нагрузку ученик может выдержать, например: сколько пробежать километров, какой вес может поднять и совершить бросок. Такие показатели могут быть понятны только при тщательном наблюдении тренера и индивидуален для каждого отдельного спортсмена. Для развития выносливости больше подходит неполное восстановление – проводить следующую тренировку лучше всего проводить при частичном восстановлении.

Для тренировки отдельных компонентов или какой-то одной группы мышц, при этом когда другие будут отдыхать, необходимо разбивать тренировки в соответствии с разными компонентами (скорость, сила и др.) или в соответствии с разными группами работающих мышц (ноги, руки). Для этого необходимо разнообразие тренировочного процесса.

Так же, при планировании тренировок, нужно учитывать некоторые важные обстоятельства: систематическое повышение нагрузок на тренировках, вариации различных составляющих тренировок и отдыха, необходимость адаптации программы тренировок к индивидуальным возможностям спортсмена [9, 24].

#### *Вспомогательные средства*

Для становления и развития техники и силы используются многообразие вспомогательных средств. Для нанесения ударов чаще всего используется мешок или так называемая «груша».

Мешки бывают различной формы, длины, веса, диаметра и наполнения. Обычно для укрепления, набивания голени нижняя часть заполняется песком. Остальная часть заполняется мелкой резиной или пластиком, для смягчения и амортизации. Как уже было известно, мешки бывают разного веса. Мешки весом более 80 кг. На таких мешках хорошо развивать силовую и толчковую технику, так как по ощущениям это примерно тоже самое что бить по противнику. Главным минусом мешка является почти полное отсутствие движения. Так же в работе применяются большие подушки. Они могут быть как настенными так и находится в руках партнера, что позволяет наносить удары в движении, с различными перемещениями. Такие подушки в большей степени подходят для тренировок на развитие силовой техники, они поглощают удары, тем самым для толковой техники не подойдут.

Не стоит забывать, о том, что при постоянной, регулярной работе на тяжелых мешках и подушках обучающийся начинает забывать о точности, а понижении точности, как правило, приводит к повышению различных травм на тренировках и в боях. Для боковых длинных ударов, их называют свинги, можно использовать небольшие и легкие груши. Таким образом можно получить опыт нанесения ударов по движущимся объектам и сокращает время.

При тренировках техники обязательным условием является наличие партнера. Прицельные удары в основные поражающие точки соперника, – при попадании в нужное место партнер покажет, либо даст сигнал о хорошем попадании. Для партнера же в получении ударов есть и масса плюсов: при принятии ударов развивается способность напрягать нужные мышцы, распознавать и видеть атаку соперника, развивать смелость и укреплять свой дух.

Тренировки в парах следует проводить очень аккуратно и расчетливо, дабы избежать нежелательных травм, повреждений и другого, но некоторые тренировки все же обязательно проводить без всякой натальной защиты [18;30].

## ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ

Рассматривая методическую и теоретическую литературу по восточным боевым искусствам, можно прийти к выводам, что восточные единоборства – невероятно сложный, многогранный и неоднозначный вид боевых искусств.

Не смотря на все это традиции сохраняют свою актуальность и чтятся на сегодняшний день как и ранее. Попадая в другие страны восточные единоборства утрачивают свою изначальную ценность и используются в трех самых главных направлениях: лечебно-оздоровительная гимнастика, спортивные единоборства и рукопашный бой.

Если рассматривать с точки зрения уникальности, то восточные единоборства в плане ведения боя или военной профессии не стали чем то уникальным. Большое количество аналогов восточных боевых искусств в истории народов наблюдается у древних египтян, славян и других народов.

Огромную роль в развитии восточных боевых искусств сыграло то, что целое семейство боевых искусств в средние века было поднято от уровня просто боевой техники до уровня «воинского пути». Наибольшую роль в этом превращении сыграли даосизм, дзен и чань – буддизм. Они оказали огромное влияние на методы подготовки, как психологической так и физической, а так же на методики обучения технике и тактике ведения боя.

При мастерах – учителях школы боевых искусств превращаются в сильные объединения. В основе обучения таких школ лежали требования для разработки особенной системы отбора учеников, контроля за обучением и результатами.

Безусловно, необходимо понимать, что средневековые традиции и принципы тех времен не могут остаться неизменными.

Так или иначе, перед началом тренировочного процесса необходимо проводить личную беседу, выяснить мотивы к занятиям, цели и задачи поставленные подопечным для занятия восточными единоборствами, объяснить суть и принципы построения тренировочного процесса в восточных единоборствах, а так же провести вводной занятие, на котором он может еще раз определиться с выбором.

В тренировочный процесс восточных единоборств должны входить все основные принципы его построения.

Важнейшим принципом является индивидуализация тренировочного процесса, предполагающая учет личностных и психофизиологических качеств обучающегося.

## ГЛАВА II. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОСТОЧНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС – ЦЕНТРОВ

### 2.1. Организация и методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- 1) Анализ специальной литературы.
- 2) Тестирование с помощью бодиметрии.
- 3) Обработка данных.

Для получения необходимых сведений, уточнения методов исследования проводился анализ специальной научно – методической литературы. Основной литературой стало: ТМФВ, анатомия, физиология, педагогика и разнообразные источники литературы по восточным единоборствам, а так же, с помощью фитнес диктора в фитнес – клубе проводилась бодиметрия.

Бодиметрия – комплексное исследование параметров тела. Оно включает в себя элементы антропометрии – измерение окружностей, калиперометрии – измерение толщины жировой складки и определение состава тела импедансометрией. Исследования проводятся на специальном оборудовании и обрабатываются с помощью программы. Выводятся фактические показатели и нормы для данного человека, зависящие от пола, возраста, роста, типа сложения и др.



Таким образом, с помощью бодиметрии рассмотрим, как занятия восточными единоборствами в фитнес клубе повлияли на состояние здоровья, фигуру и достижение поставленных целей людей, занимающихся на тренировках.

## 2.2 Анализ исходных показателей занимающихся

### BODY TEST Total



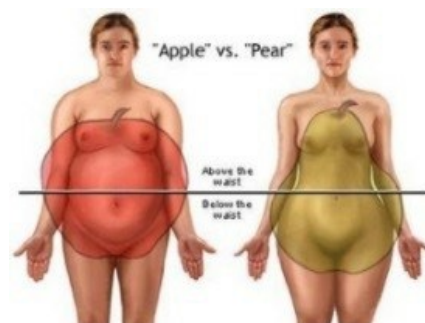
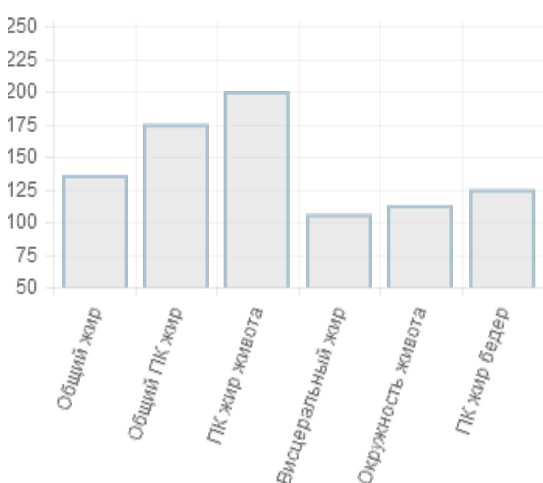
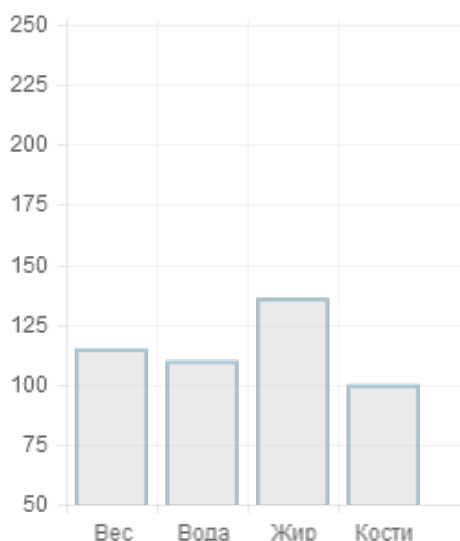
ФИО: *Постников Егор*

Дата: *February 17, 2017*

#### Заключение:

Избыточный вес 12 кг. Избыток жира 5 кг. Избыток подкожного жира. Избыток висцерального жира. Запас избыточного жира - 45601 ккал. Этого хватит, чтобы прожить без еды 14 дней. Или бегать непрерывно 2 дней 2 часов. Увеличен живот. Избыток жидкости 5 кг. Избыток мышечной массы. Запас гликогена в мышцах - 1896 ккал (на 3час 30мин тренировки); в ногах - 330 ккал (на 37мин тренировки); в животе 244 ккал (на 27мин тренировки). Ускорение процесса старения. Возраст тела - 35. Физическая активность снижена.

Анализ состава тела (в % от нормы)  
Анализ жировой массы (в % от нормы)



Ваш тип телосложения: *абдоминальный*

Типы телосложения:



абдоминальный	Равномерный	глютеофemorальный
преобладание размера живота	баланс между размерами живота и бедер	преобладание размера бедер

Ваш физический тип: *Крупная фигура*

Описание физического типа:

		МЫШЦЫ		
		мало мышц	мышцы в норме	много мышц
ЖИР	много жира	скрытое ожирение	ожирение	крупная фигура
	норма жира	мало-мышечный тип	идеальная фигура	стандартно-мышечный тип
	мало жира	тонкая фигура	тонко-мышечный тип	атлетическая фигура

Анализ двигательной активности (ккалории)

	Обмен веществ	Физическая активность	Суточные энерготраты
факт	2104	1236	3340
%	63%	37%	100%

Анализ физической активности

Фактически

Норма



• Физ. активность: 37% Обмен веществ: 63%



• Физ. активность: 50% Обмен веществ: 50%

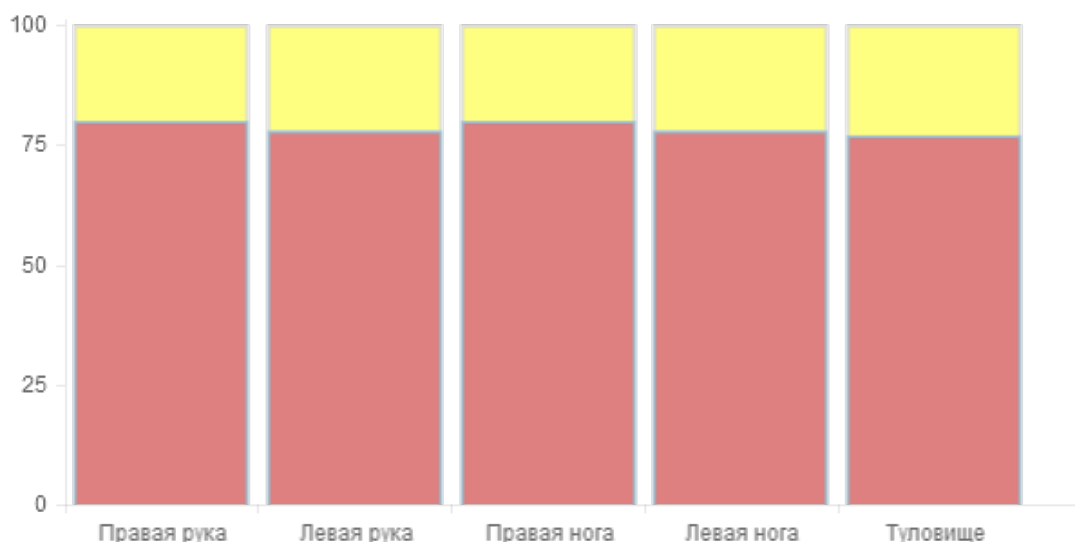
Основная деятельность	421	34%
Ходьба	45	4%
Бытовая нагрузка	46	4%
Фитнес и спорт	723	59%
Итог	1236	100%

Данные:

	факт	Отклонения		нормы		Оценка
		Абсолют	%	мин	макс	
Бедра (окружность)	104	Данные нормы отсутствуют				избыток
Индекс Массы Тела (BMI)	29	4	115%	20	25	избыточный вес
Индекс Талия-Бедра (WHR)	0.96	0.0	101%	0.80	0.95	преобладание живота
вес (кг)	90.4	12.1	115%	62.7	78.3	избыточный вес
жир (кг)	19.2	5.1	136%	7.0	14.1	избыток жира
вода (кг)	50.6	4.8	110%	35.2	45.8	избыток воды
мышцы (кг)	67.7	Данные нормы отсутствуют				Избыток мышечной массы.
минералы (кости) (кг)	3.50	0.00	100%	2.96	3.62	в норме
живот (окружность)	100.0	11.5	113%		88.5	увеличен живот
висцеральный жир, кг	1.34	0.07	106%	0.11	1.27	избыток
общий подкожный жир, мм	35	15	175%	10	20	избыток
подкожный жир живота, мм	50	30	250%	10	20	избыток
подкожный жир бедер, мм	25	5	125%	10	20	избыток
метаболический возраст	35	5	117%		30	ускорение старения
Окружность груди	108.0	Данные нормы отсутствуют				
Экскурсия груди	10.0	0	0%	6		снижена

### Сегментарный анализ

	ОКРУЖНОСТИ	КОЖНАЯ СКЛАДКА	ЖИР, %	ЖИР, кг	МЫШЦЫ, кг
Правое плечо	39.1	16	18.8	1.02	4.10
Правое предплечье	29.8	9			
Левое плечо	39.0	15	20.5	1.11	4.00
Левое предплечье	29.3	9			
Правое бедро	64.0	25	17.6	3.02	11.80
Правая голень	40.3	11			
Левое бедро	64.5	25	18.4	3.16	11.50
Левая голень	40.0	10			
Туловище	100.0	50	23.4	10.85	36.30



#### Рекомендации:

Рекомендуется прежде всего уменьшить количество висцерального жира.

#### Тренировки:

Стратегия тренировок для уменьшения висцерального (жир внутри живота, окружающий внутренние органы, избыток которого особенно опасен для здоровья) жира - увеличить скорость обмена веществ (кратковременные высокоинтенсивные нагрузки). Лучше всего для этого подходят кардиозона. Дополнительно можно использовать аэробику, аквааэробику, единоборства, игры, сквош. Рекомендуется тренироваться 2-3 раза в неделю. Выберите из таблицы разработанную для Вас интенсивность (зону пульса) и длительность тренировок. Обратитесь к фитнес инструктору для составления персональной программы.

#### Рекомендуемые ПЕРСОНАЛЬНЫЕ пульсовые зоны:

низкая интенсивность		Средняя интенсивность		высокая интенсивность		анаэробная зона		Максимальная ЧСС
89	107	107	125	125	143	143	161	179

#### Пульсовые зоны.

Пульсовые зоны - это количественная оценка интенсивности нагрузки. ПЗ индивидуальны. Для эффективности тренировок необходимо заниматься в своих пульсовых зонах. При недостаточной интенсивности нагрузки (когда Вы тренируетесь с пульсом ниже, чем необходимо) тренировка становится неэффективной. При чрезмерной интенсивности Вы рискуете перегрузить сердце вплоть до тяжелых заболеваний.

Зона низкой интенсивности необходима для разминки и начинающим для адаптации.

Зона средней интенсивности необходима для уменьшения жира и как основная фитнес зона.

Зона высокой интенсивности необходима для развития функциональной выносливости.

Анаэробная зона необходима для профессиональных спортсменов для развития анаэробной мощности.

## Рекомендуемый ПЕРСОНАЛЬНЫЙ режим тренировок:

Виды тренировок	Пульс	Время тренировок		
		Частота посещения фитнес клуба		
		5-7 р в нед	3-4 р в нед	1-2 р в нед
Интенсивные тренировки (единоборства, бег, игры, аэробика, степ)	125 - 143	1 час 10мин	2 час 43мин	8 час 9мин
Средняя интенсивность (Вело, плавание, теннис, танцы, тренажеры)	107 - 125	1 час 56мин	4 час 32мин	13 час 35мин
Низкая интенсивность (гимнастика, ходьба)	89 - 107	3 час 53мин	9 час 3мин	27 час 9мин
Необходимо потратить ккалорий за тренировку:		1052	2454	7364

При таком режиме тренировок вес, мышцы, жировая масса приходят в норму. Обратитесь к фитнес инструктору для составления персональной программы тренировок. Используйте монитор сердечного ритма для контроля пульсовых зон.

## Коэффициент физической активности

(Коэффициент физической активности - отражает вашу физическую активность. В норме 50% от уровня обмена веществ должна составлять физическая нагрузка. К сожалению, в современном мире человек значительно снизил свою физическую активность. Это приводит к ослаблению мышц, сердца и здоровья в целом. Также, недостаток физической активности снижает стрессоустойчивость, иммунитет и накапливает жир. Всего 50 лет назад люди двигались в 3-5 раз больше, чем сегодня. В приведенной таблице указаны Ваши индивидуальные нормы физической активности. Если Вы будете стремиться к ним, то это улучшит Ваше здоровье, состояние тела и эмоциональный фон.

Рекомендуемый в настоящее время для Вас коэффициент физической активности: 50%

На следующем исследовании Вам будет произведена коррекция коэффициента физической активности. Если это не сделать, программа может оказаться неэффективна!

Планируемое количество дней для нормализации жировой массы: 37

## Питание:

Для уменьшения избытка висцерального жира рекомендуется ограничить общую калорийность рациона за счет ограничения использования жиров и углеводов. Также, рекомендуется ограничить потребление кофе и чая и исключить использование алкоголя, соков, минералок, газировок, морсов и прочих жидкостей кроме воды. Соблюдайте разработанную для Вас таблицу питания. При необходимости, обратитесь к специалисту по питанию.

	калории	белок	жир	углеводы
сутки	2338	117	65	321
завтрак	779	39	22	107
2й завтрак				
обед	779	39	22	107

полдник				
ужин	779	39	22	107

Рекомендации по составу питания

Вода в течении суток: 2115 мл

Клетчатка в день: 42 гр

Количество приемов пищи: 3

В таблице приведены Ваши индивидуальные суточные потребности в питательных веществах. Персонализировать Ваше питание (количество приемов и состав пищи) Вы сможете обратившись к специалисту по питанию.

На следующем исследовании Вам будет произведена коррекция рекомендаций по питанию. Если это не сделать, программа может оказаться неэффективна!

Дополнительно:

Дополнительно рекомендуется L-Карнитин - перед тренировкой, магний и белковый коктейль после тренировки.

Информац

ия: ИМТ

ИМТ (BMI) - индекс массы тела. Росто-весовой показатель. Показывает соотношение массы тела к росту. Нормальные показатели ИМТ от 18 до 25.

**Избыточный вес**

Избыточный вес характеризуется повышением ИМТ. Если ИМТ в норме, то вес считается нормальным. Иногда люди стремятся снизить вес, ориентируясь на внешний вид (увеличен живот или бедра). В этом случае требуется коррекция фигуры, а не снижение веса. Снижать нормальный вес опасно для здоровья. Если вес действительно избыточный (ИМТ выше нормы), то необходимо определить, за счет какого компонента: воды, мышц или жира.

**Жир**

Жировая ткань очень важна для организма. Она выполняет функции запаса энергии, защиты внутренних органов от переохлаждения и травм, депонирует токсичные вещества, хранит некоторые витамины, участвует в синтезе ряда гормонов. Как избыток, так и недостаток жировой массы оказывает вредное влияние на здоровье человека. Жировая масса состоит из общего, подкожного и внутреннего (висцерального) жира. Наибольшую опасность для здоровья человека приносит избыток висцерального жира. Он находится внутри живота.

**Гликоген и жир.**

Гликоген представляет собой запасы углеводов в организме. Его запасы небольшие - приблизительно на 1000 ккалорий. Он используется для выполнения физической работы. Жиры же используются организмом для поддержания обмена веществ (энергия, затрачиваемая организмом для поддержания температуры, дыхания, работы сердца, мозга, пищеварения и т.д.). При физической работе (или во время тренировки) организм сначала использует гликоген, а затем жиры. Кроме этого, для "сжигания" жиров требуется больше кислорода, поэтому они не смогут обеспечить энергией интенсивную нагрузку.

### Зачем нужен повторный тест

1. Чтобы оценить изменения показателей состава тела.
2. Чтобы оценить прогресс поставленных целей.
3. Чтобы скорректировать тренировки и питание.

# BODY TEST Total



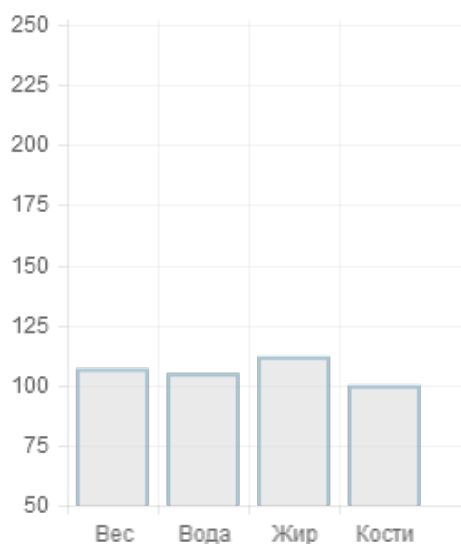
ФИО: *Балуев Николай*

Дата: *February 18, 2018*

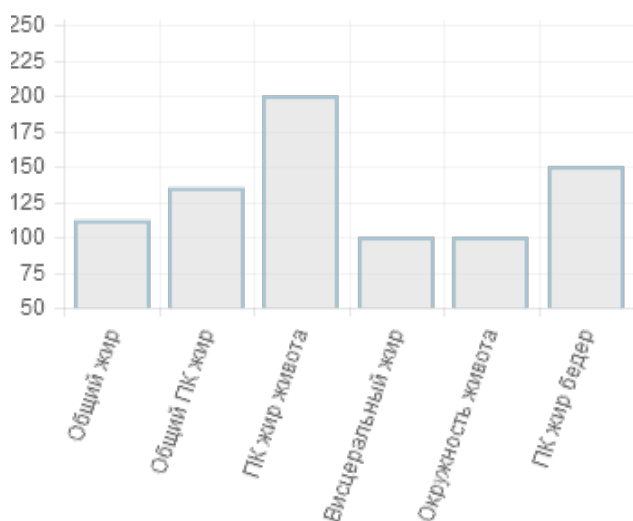
## Заключение:

Избыточный вес 5 кг. Избыток жира 2 кг. Избыток подкожного жира. Запас избыточного жира - 15057 ккал. Этого хватит, чтобы прожить без еды 6 дней. Или бегать непрерывно 0 дней 18 часов. Избыток жидкости 2 кг. Мышечная масса в норме. Запас гликогена в мышцах - 1772 ккал (на 3час 35мин тренировки); в ногах - 314 ккал (на 38мин тренировки); в животе - 233 ккал (на 28мин тренировки). Ускорение процесса старения. Возраст тела - 22. Физическая активность снижена.

Анализ состава тела (в % от нормы)



Анализ жировой массы (в % от нормы)



Ваш тип телосложения: *равномерный* Типы телосложения:

абдоминальный	равномерный	глютеофemorальный
преобладание размера живота	баланс между размерами живота и бедер	преобладание размера бедер





		МЫШЦЫ		
		мало мышц	мышцы в норме	много мышц
ЖИР	много жира	скрытое ожирение	ожирение	крупная фигура
	норма жира	мало-мышечный тип	идеальная фигура	стандартно-мышечный тип
	мало жира	тонкая фигура	тонко-мышечный тип	атлетическая фигура

Ваш физический тип: *Идеальный тип*

Описание физического типа:



#### Анализ двигательной активности (ккалории)

	Обмен веществ	Физическая активность	Суточные энерготраты
факт	2013	656	2669
%	75%	25%	100%

Анализ физической активности

Фактически

Норма

Основная деятельность	403	61%
Ходьба	41	6%
Бытовая нагрузка	0	0%
Фитнес и спорт	212	32%
Итого	656	100%



• Физ. активность: 25% Обмен веществ: 75%



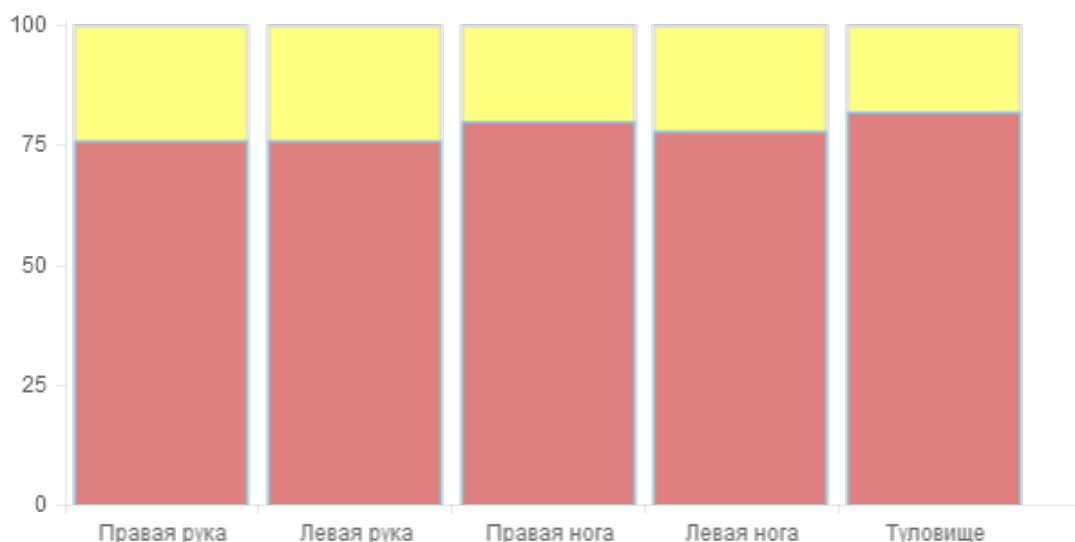
• Физ. активность: 50% Обмен веществ: 50%

Данные:

	факт	Отклонения		нормы		оценка
		Абсолют	%	мин	макс	
Бедра (окружность)	102	Данные нормы отсутствуют				в норме
Индекс Массы Тела (BMI)	25	2	107%	19	23	избыточный вес
Индекс Талия-Бедра (WHR)	0.87	0.0	100%	0.80	0.95	баланс
вес (кг)	82.4	5.4	107%	63.6	77.0	избыточный вес
жир (кг)	15.7	1.7	112%	7.0	14.1	избыток жира
вода (кг)	48.0	2.2	105%	35.2	45.7	избыток воды
мышцы (кг)	63.3	Данные нормы отсутствуют				Мышечная масса в норме.
минералы (кости) (кг)	3.30	0.00	100%	2.96	3.62	в норме
живот (окружность)	89.0	0.0	100%		91.5	живот в норме
висцеральный жир, кг	0.47	0.00	100%	0.11	1.27	норма
общий подкожный жир, мм	27	7	135%	10	20	избыток
подкожный жир живота, мм	45	25	225%	10	20	избыток
подкожный жир бедер, мм	30	10	150%	10	20	избыток
метаболический возраст	22	4	122%		18	ускорение старения
Окружность груди	102.0	Данные нормы отсутствуют				
Экскурсия груди	14.0	0	0%	6		снижена

#### Сегментарный анализ

	ОКРУЖНОСТИ	КОЖНАЯ СКЛАДКА	ЖИР, %	ЖИР, кг	МЫШЦЫ, кг
Правое плечо	36.0	28	21.5	1.06	3.30
Правое предплечье	28.6	9			
Левое плечо	35.5	26	21.2	1.05	3.40
Левое предплечье	28.5	10			
Правое бедро	60.0	30	17.8	2.79	11.20
Правая голень	40.0	20			
Левое бедро	59.5	30	19.3	3.02	10.70
Левая голень	39.8	20			
Туловище	89.0	45	19.1	7.82	34.70



#### Рекомендации:

Рекомендуется прежде всего уменьшить количество подкожного жира живота.

#### Тренировки:

Стратегия тренировок для уменьшения подкожного жира живота - сочетание увеличения скорости обмена веществ (кратковременные высокоинтенсивные нагрузки) и стимулирования использования жира мышцами живота (кратковременные интенсивные мышечные нагрузки брюшного пресса). Лучше всего для этого подходят кардиозона и тренажерный зал. Дополнительно можно использовать аэробику и аквааэробику (специальные мышечные тренировки). Рекомендуется тренироваться 4-5 раз в неделю. Выберете из таблицы разработанную для Вас интенсивность (зону пульса) и длительность тренировок. Обратитесь к фитнес инструктору для составления персональной программы.

#### Рекомендуемые ПЕРСОНАЛЬНЫЕ пульсовые зоны:

низкая интенсивность		средняя интенсивность		высокая интенсивность		анаэробная зона		Максимальная ЧСС
94	113	113	131	131	150	150	169	188

#### Пульсовые зоны.

Пульсовые зоны - это количественная оценка интенсивности нагрузки. ПЗ индивидуальны. Для эффективности тренировок необходимо заниматься в своих пульсовых зонах. При недостаточной интенсивности нагрузки (когда Вы тренируетесь с пульсом ниже, чем необходимо) тренировка становится неэффективной. При чрезмерной интенсивности Вы рискуете перегрузить сердце вплоть до тяжелых заболеваний.

Зона низкой интенсивности необходима для разминки и начинающим для адаптации.

Зона средней интенсивности необходима для уменьшения жира и как основная фитнес зона.

Зона высокой интенсивности необходима для развития функциональной выносливости.

Анаэробная зона необходима для профессиональных спортсменов для развития анаэробной мощности.

## Рекомендуемый ПЕРСОНАЛЬНЫЙ режим тренировок:

Виды тренировок	Пульс	Время тренировок		
		Частота посещения фитнес клуба		
		5-7 р в нед	3-4 р в нед	1-2 р в нед
Интенсивные тренировки (единоборства, бег, игры, аэробика, степ)	131 - 150	44мин	1час 43мин	5час 8мин
Средняя интенсивность (Вело, плавание, теннис, танцы, тренажеры)	113 - 131	1час 13мин	2час 51мин	8час 33мин
Низкая интенсивность (гимнастика, ходьба)	94 - 113	2час 27мин	5час 42мин	17час 6мин
Необходимо потратить ккалорий за тренировку:		603	1409	4227

При таком режиме тренировок вес, мышцы, жировая масса приходят в норму. Обратитесь к фитнес инструктору для составления персональной программы тренировок. Используйте монитор сердечного ритма для контроля пульсовых зон.

## Коэффициент физической активности

(Коэффициент физической активности - отражает вашу физическую активность. В норме 50% от уровня обмена веществ должна составлять физическая нагрузка. К сожалению, в современном мире человек значительно снизил свою физическую активность. Это приводит к ослаблению мышц, сердца и здоровья в целом. Также, недостаток физической активности снижает стрессоустойчивость, иммунитет и накапливает жир. Всего 50 лет назад люди двигались в 3-5 раз больше, чем сегодня. В приведенной таблице указаны Ваши индивидуальные нормы физической активности. Если Вы будете стремиться к ним, то это улучшит Ваше здоровье, состояние тела и эмоциональный фон.

Рекомендуемый в настоящее время для Вас коэффициент физической активности: 30%

На следующем исследовании Вам будет произведена коррекция коэффициента физической активности. Если это не сделать, программа может оказаться неэффективна!

Планируемое количество дней для нормализации жировой массы: 13

## Питание:

Для уменьшения избытка подкожного жира рекомендуется ограничить общую калорийность рациона за счет ограничения использования жиров и углеводов. Также, рекомендуется ограничить потребление кофе и чая и исключить использование алкоголя, соков, минералок, газировок, морсов и прочих жидкостей кроме воды. Соблюдайте разработанную для Вас таблицу питания. При необходимости, обратитесь к специалисту по питанию.

	калории	белок	жир	углеводы
сутки	1868	116	52	235
завтрак	623	39	17	78
2й завтрак				
обед	623	39	17	78

полдник				
ужин	623	39	17	78

Рекомендации по составу питания

Вода в течении суток: 2110 мл

Клетчатка в день: 42 гр

Количество приемов пищи: 3

В таблице приведены Ваши индивидуальные суточные потребности в питательных веществах. Персонализировать Ваше питание (количество приемов и состав пищи) Вы сможете обратившись к специалисту по питанию

# BODY TEST Total



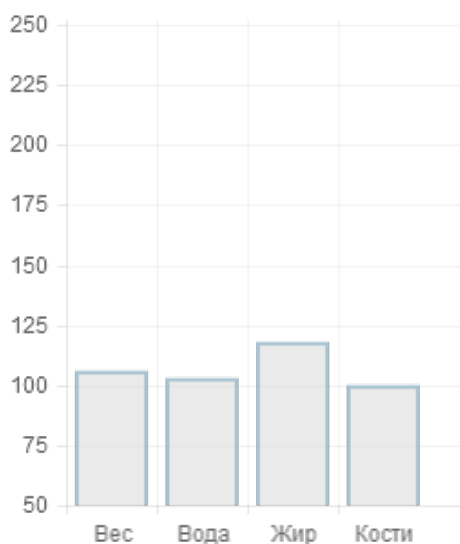
ФИО: Гордеев Андрей

Дата: February 17, 2018

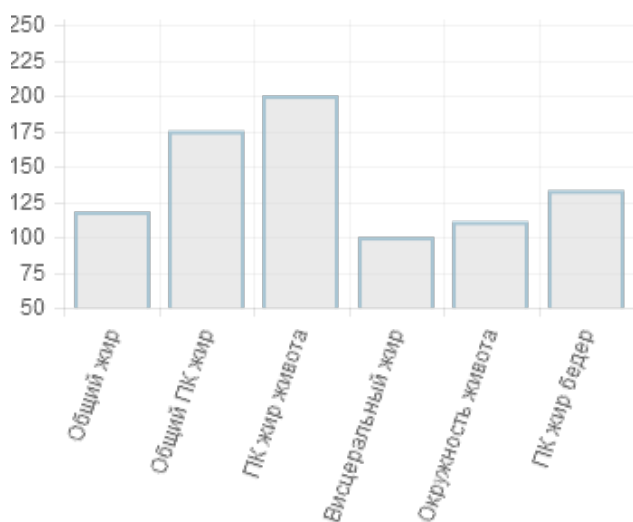
## Заключение:

Избыточный вес 5 кг. Избыток жира 3 кг. Избыток подкожного жира. Запас избыточного жира - 22518 ккал. Этого хватит, чтобы прожить без еды 8 дней. Или бегать непрерывно 1 дней 3 часов. Увеличен живот. Избыток жидкости 1 кг. Мышечная масса в норме. Запас гликогена в мышцах - 1767 ккал (на 3час 33мин тренировки); в ногах - 305 ккал (на 37мин тренировки); в животе - 230 ккал (на 28мин тренировки). Возраст тела соответствует календарному. Физическая активность снижена.

Анализ состава тела (в % от нормы)



Анализ жировой массы (в % от нормы)



Ваш тип телосложения: *абдоминальный*

абдоминальный	равномерный	глютеофemorальный
преобладание размера живота	баланс между размерами живота и бедер	преобладание размера бедер

Типы телосложения:



МЫШЦЫ

		мало мышц	мышцы в норме	много мышц
ЖИР	много жира	скрытое ожирение	ожирение	крупная фигура
	норма жира	мало-мышечный тип	идеальная фигура	стандартно-мышечный тип
	мало жира	тонкая фигура	тонко-мышечный тип	атлетическая фигура

Ваш физический тип: *Ожирение*

Описание физического типа:



Анализ двигательной активности (ккалории)

	Обмен веществ	Физическая активность	Суточные энергозатраты
факт	1941	876	2817
%	69%	31%	100%

Анализ физической активности

Фактически

Норма



• Физ. активность: 31%

Обмен веществ: 69%



• Физ. активность: 50%

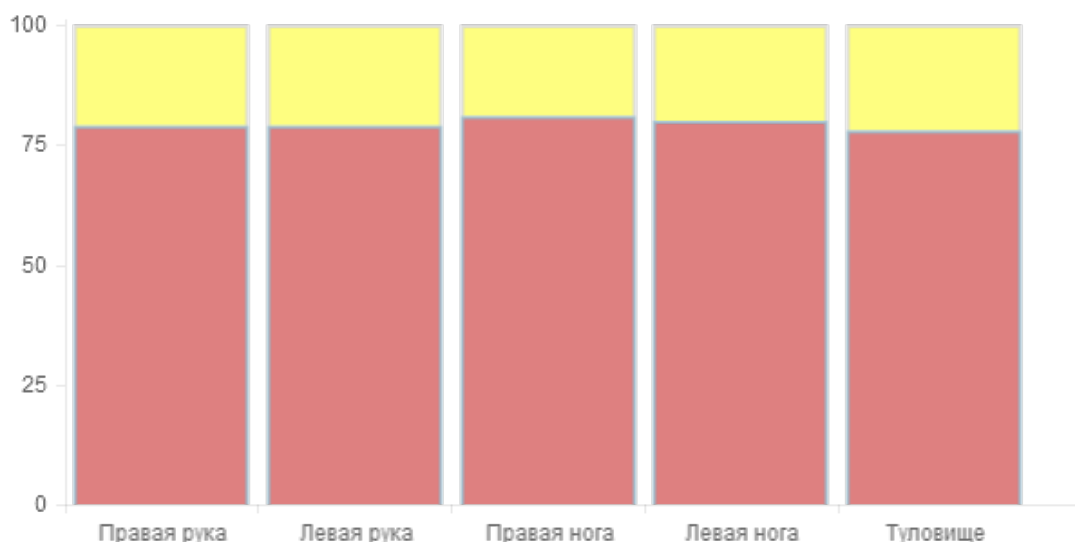
Обмен веществ: 50%



Основная деятельность	388	44%	Данные:			
Ходьба	42	5%				
Бытовая нагрузка	43	5%				
Фитнес и спорт	403	46%				
Итог	876	100%				
	факт	Отклонения		нормы		оценка
		Абсолют	%	мин	макс	
Бедра (окружность)	101	Данные нормы отсутствуют				избыток
Индекс Массы Тела (BMI)	26	1	106%	20	25	избыточный вес
Индекс Талия-Бедра (WHR)	0.97	0.0	102%	0.80	0.95	преобладание живота
вес (кг)	83.0	4.7	106%	62.7	78.3	избыточный вес
жир (кг)	16.6	2.5	118%	7.0	14.1	избыток жира
вода (кг)	47.1	1.3	103%	35.2	45.8	избыток воды
мышцы (кг)	63.1	Данные нормы отсутствуют				Мышечная масса в норме.
минералы (кости) (кг)	3.30	0.00	100%	2.96	3.62	в норме
живот (окружность)	98.0	9.5	111%		88.5	увеличен живот
висцеральный жир, кг	1.08	0.00	100%	0.11	1.27	норма
общий подкожный жир, мм	35	15	175%	10	20	избыток
подкожный жир живота, мм	42	22	210%	10	20	избыток
подкожный жир бедер, мм	27	7	133%	10	20	избыток
метаболический возраст	34	0	100%		34	соответствует
Окружность груди	102.0	Данные нормы отсутствуют				
Экскурсия груди	8.0	0	0%	6		снижена

### Сегментарный анализ

	ОКРУЖНОСТИ	КОЖНАЯ СКЛАДКА	ЖИР, %	ЖИР, кг	МЫШЦЫ, кг
Правое плечо	34.3	16	18.7	0.93	3.60
Правое предплечье	28.1	9			
Левое плечо	34.0	15	19.3	0.96	3.70
Левое предплечье	27.5	9			
Правое бедро	61.0	27	16.6	2.62	10.90
Правая голень	38.5	12			
Левое бедро	60.0	26	16.6	2.62	10.70
Левая голень	39.0	11			
Туловище	98.0	42	22.2	9.47	34.20



#### Рекомендации:

Рекомендуется прежде всего уменьшить количество подкожного жира живота.

#### Тренировки:

Стратегия тренировок для уменьшения подкожного жира живота - сочетание увеличения скорости обмена веществ (кратковременные высокоинтенсивные нагрузки) и стимулирования использования жира мышцами живота (кратковременные интенсивные мышечные нагрузки брюшного пресса). Лучше всего для этого подходят кардиозона и тренажерный зал. Дополнительно можно использовать аэробику и аквааэробику (специальные мышечные тренировки). Рекомендуется тренироваться 4-5 раз в неделю. Выберите из таблицы разработанную для Вас интенсивность (зону пульса) и длительность тренировок. Обратитесь к фитнес инструктору для составления персональной программы.

#### Рекомендуемые ПЕРСОНАЛЬНЫЕ пульсовые зоны:

низкая интенсивность		средняя интенсивность		высокая интенсивность		анаэробная зона		Максимальная ЧСС
90	108	108	125	125	143	143	161	179

#### Пульсовые зоны.

Пульсовые зоны - это количественная оценка интенсивности нагрузки. ПЗ индивидуальны. Для эффективности тренировок необходимо заниматься в своих пульсовых зонах. При недостаточной интенсивности нагрузки (когда Вы тренируетесь с пульсом ниже, чем необходимо) тренировка становится неэффективной. При чрезмерной интенсивности Вы рискуете перегрузить сердце вплоть до тяжелых заболеваний.

Зона низкой интенсивности необходима для разминки и начинающим для адаптации.

Зона средней интенсивности необходима для уменьшения жира и как основная фитнес зона.

Зона высокой интенсивности необходима для развития функциональной выносливости.

Анаэробная зона необходима для профессиональных спортсменов для развития анаэробной мощности.

## Рекомендуемый ПЕРСОНАЛЬНЫЙ режим тренировок:

Виды тренировок	Пульс	Время тренировок		
		Частота посещения фитнес клуба		
		5-7 р в нед	3-4 р в нед	1-2 р в нед
Интенсивные тренировки (единоборства, бег, игры, аэробика, степ)	125 - 143	1 час 10мин	2 час 44мин	8 час 11мин
Средняя интенсивность (Вело, плавание, теннис, танцы, тренажеры)	108 - 125	1 час 57мин	4 час 33мин	13 час 38мин
Низкая интенсивность (гимнастика, ходьба)	90 - 108	3 час 54мин	9 час 6мин	27 час 17мин
Необходимо потратить ккалорий за тренировку:		970	2264	6793

При таком режиме тренировок вес, мышцы, жировая масса приходят в норму. Обратитесь к фитнес инструктору для составления персональной программы тренировок. Используйте монитор сердечного ритма для контроля пульсовых зон.

## Коэффициент физической активности

(Коэффициент физической активности - отражает вашу физическую активность. В норме 50% от уровня обмена веществ должна составлять физическая нагрузка. К сожалению, в современном мире человек значительно снизил свою физическую активность. Это приводит к ослаблению мышц, сердца и здоровья в целом. Также, недостаток физической активности снижает стрессоустойчивость, иммунитет и накапливает жир. Всего 50 лет назад люди двигались в 3-5 раз больше, чем сегодня. В приведенной таблице указаны Ваши индивидуальные нормы физической активности. Если Вы будете стремиться к ним, то это улучшит Ваше здоровье, состояние тела и эмоциональный фон.

Рекомендуемый в настоящее время для Вас коэффициент физической активности: 50%

На следующем исследовании Вам будет произведена коррекция коэффициента физической активности. Если это не сделать, программа может оказаться неэффективна!

Планируемое количество дней для нормализации жировой массы: 17

## Питание:

Для уменьшения избытка подкожного жира рекомендуется ограничить общую калорийность рациона за счет ограничения использования жиров и углеводов. Также, рекомендуется ограничить потребление кофе и чая и исключить использование алкоголя, соков, минералок, газировок, морсов и прочих жидкостей кроме воды. Соблюдайте разработанную для Вас таблицу питания. При необходимости, обратитесь к специалисту по питанию.

	калории	белок	жир	углеводы
сутки	1972	117	55	252
завтрак	657	39	18	84
2й завтрак				
обед	657	39	18	84

полдник				
ужин	657	39	18	84

Рекомендации по составу питания

Вода в течении суток: 2115 мл

Клетчатка в день: 42 гр

Количество приемов пищи: 3

# BODY TEST Total



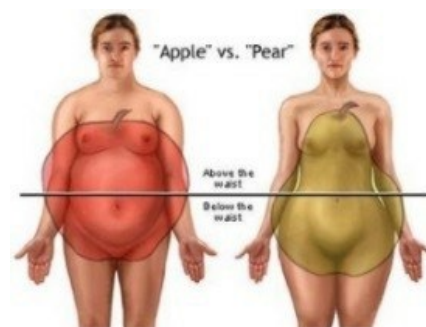
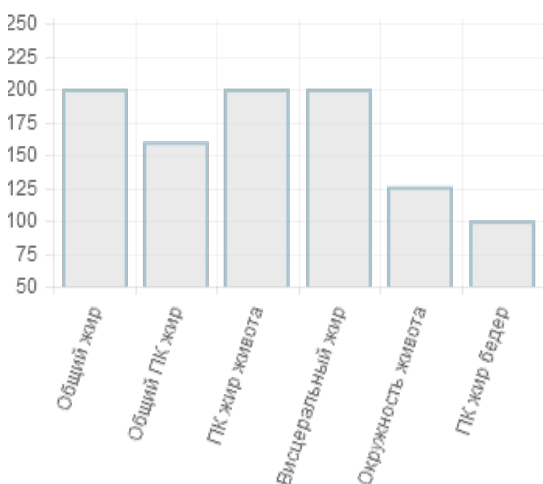
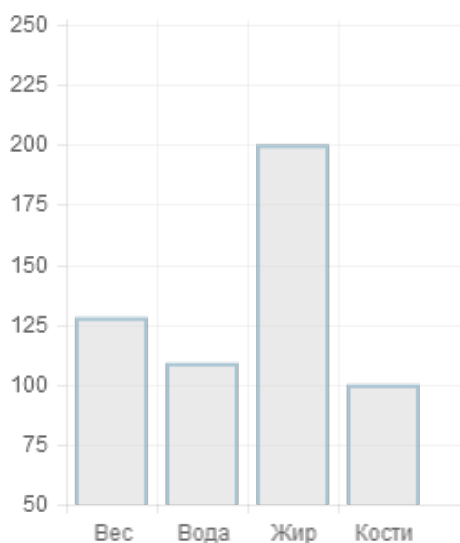
ФИО: Кондратьев Владимир

Дата: February 25, 2018

## Заключение:

Избыточный вес 21 кг. Избыток жира 15 кг. Избыток подкожного жира. Избыток висцерального жира. Запас избыточного жира - 133780 ккал. Этого хватит, чтобы прожить без еды 45 дней. Или бегать непрерывно 5 дней 18 часов. Увеличен живот. Избыток жидкости 4 кг. Избыток мышечной массы. Запас гликогена в мышцах - 1820 ккал (на 3час 8мин тренировки); в ногах - 322 ккал (на 33мин тренировки); в животе 229 ккал (на 24мин тренировки). Ускорение процесса старения. Возраст тела - 45. Физическая активность снижена.

Анализ состава тела (в % от нормы)  
Анализ жировой массы (в % от нормы)



Ваш тип телосложения: абдоминальный  
Типы телосложения:

абдоминальный	равномерный	глютеофemorальный
преобладание размера живота	баланс между размерами живота и бедер	преобладание размера бедер

Ваш физический тип: Крупная фигура

Описание физического типа:



		МЫШЦЫ		
		мало мышц	мышцы в норме	много мышц
ЖИР	много жира	скрытое ожирение	ожирение	крупная фигура
	норма жира	мало-мышечный тип	идеальная фигура	стандартно-мышечный тип
	мало жира	тонкая фигура	тонко-мышечный тип	атлетическая фигура

Анализ двигательной активности (ккалории)

	Обмен веществ	Физическая активность	Суточные энергозатраты
факт	2055	936	2991
%	69%	31%	100%

Анализ физической активности      Фактически      Норма

Основная деятельность	411	44%
Ходьба	73	8%
Бытовая нагрузка	37	4%
Фитнес и спорт	415	44%
Итого	936	100%



• Физ. активность: 31%      Обмен веществ: 69%



• Физ. активность: 50%  
Обмен веществ: 50%

Данные:

	факт	отклонения		нормы		оценка
		абсолют	%	мин	макс	
Бедра (окружность)	107	данные нормы отсутствуют				избыток
Индекс Массы Тела (BMI)	32	7	128%	20	25	избыточный вес
Индекс Талия-Бедра (WHR)	1.03	0.1	108%	0.80	0.95	преобладание живота
вес (кг)	96.9	21.2	128%	60.6	75.7	избыточный вес
жир (кг)	28.5	14.9	209%	6.8	13.6	избыток жира
вода (кг)	48.1	3.8	109%	34.1	44.3	избыток воды
мышцы (кг)	65.0	данные нормы отсутствуют				Избыток мышечной массы.
минералы (кости) (кг)	3.40	0.00	100%	2.96	3.62	в норме
живот (окружность)	110.0	23.0	126%		87.0	увеличен живот
висцеральный жир, кг	3.28	2.05	267%	0.10	1.23	избыток
общий подкожный жир, мм	32	12	160%	10	20	избыток
подкожный жир живота, мм	46	26	230%	10	20	избыток
подкожный жир бедер, мм	15	0	100%	10	20	норма
метаболический возраст	45	15	150%		30	ускорение старения
Окружность груди	114.0	данные нормы отсутствуют				
Экскурсия груди	6.0	0	0%	6		снижена

### Сегментарный анализ

	ОКРУЖНОСТИ	КОЖНАЯ СКЛАДКА	ЖИР, %	ЖИР, кг	МЫШЦЫ, кг
Правое плечо	39.0	25	25.3	1.47	4.00
Правое предплечье	31.2	10			
Левое плечо	38.5	23	28.9	1.68	3.80
Левое предплечье	29.6	10			
Правое бедро	62.0	14	27.1	4.99	11.50
Правая голень	39.5	10			
Левое бедро	61.5	15	24.8	4.57	11.60
Левая голень	40.5	10			
Туловище	110.0	46	32.0	15.78	34.10



#### Рекомендации:

Рекомендуется прежде всего уменьшить количество висцерального жира.

#### Тренировки:

Стратегия тренировок для уменьшения висцерального (жир внутри живота, окружающий внутренние органы, избыток которого особенно опасен для здоровья) жира - увеличить скорость обмена веществ (кратковременные высокоинтенсивные нагрузки). Лучше всего для этого подходят кардиозона. Дополнительно можно использовать аэробику, аквааэробику, единоборства, игры, сквош. Рекомендуется тренироваться 2-3 раза в неделю. Выберите из таблицы разработанную для Вас интенсивность (зону пульса) и длительность тренировок. Обратитесь к фитнес инструктору для составления персональной программы.

#### Рекомендуемые ПЕРСОНАЛЬНЫЕ пульсовые зоны:

низкая интенсивность		средняя интенсивность		высокая интенсивность		анаэробная зона		Максимальная ЧСС
83	100	100	117	117	133	133	150	167

#### Пульсовые зоны.

Пульсовые зоны - это количественная оценка интенсивности нагрузки. ПЗ индивидуальны. Для эффективности тренировок необходимо заниматься в своих пульсовых зонах. При не достаточной интенсивности нагрузки (когда Вы тренируетесь с пульсом ниже, чем необходимо) тренировка становится неэффективной. При чрезмерной интенсивности Вы рискуете перегрузить сердце вплоть до тяжелых заболеваний.

Зона низкой интенсивности необходима для разминки и начинающим для адаптации.

Зона средней интенсивности необходима для уменьшения жира и как основная фитнес зона.

Зона высокой интенсивности необходима для развития функциональной выносливости.

Анаэробная зона необходима для профессиональных спортсменов для развития анаэробной мощности.



## Рекомендуемый ПЕРСОНАЛЬНЫЙ режим тренировок:

Виды тренировок	Пульс	Время тренировок		
		Частота посещения фитнес клуба		
		5-7 р в нед	3-4 р в нед	1-2 р в нед
Интенсивные тренировки (единоборства, бег, игры, аэробика, степ)	117 - 133	38мин	1 час 29мин	4час 27мин
Средняя интенсивность (Вело, плавание, теннис, танцы, тренажеры)	100 - 117	1 час 4мин	2час 28мин	7час 25мин
Низкая интенсивность (гимнастика, ходьба)	83 - 100	2час 7мин	4час 57мин	14час 51мин
Необходимо потратить ккалорий за тренировку:		616	1438	4315

При таком режиме тренировок вес, мышцы, жировая масса приходят в норму. Обратитесь к фитнес инструктору для составления персональной программы тренировок. Используйте монитор сердечного ритма для контроля пульсовых зон.

## Коэффициент физической активности

(Коэффициент физической активности - отражает вашу физическую активность. В норме 50% от уровня обмена веществ должна составлять физическая нагрузка. К сожалению, в современном мире человек значительно снизил свою физическую активность. Это приводит к ослаблению мышц, сердца и здоровья в целом. Также, недостаток физической активности снижает стрессоустойчивость, иммунитет и накапливает жир. Всего 50 лет назад люди двигались в 3-5 раз больше, чем сегодня. В приведенной таблице указаны Ваши индивидуальные нормы физической активности. Если Вы будете стремиться к ним, то это улучшит Ваше здоровье, состояние тела и эмоциональный фон.

Рекомендуемый в настоящее время для Вас коэффициент физической активности: 30%

На следующем исследовании Вам будет произведена коррекция коэффициента физической активности. Если это не сделать, программа может оказаться неэффективна!

Планируемое количество дней для нормализации жировой массы: 135

## Питание:

Для уменьшения избытка висцерального жира рекомендуется ограничить общую калорийность рациона за счет ограничения использования жиров и углеводов. Также, рекомендуется ограничить потребление кофе и чая и исключить использование алкоголя, соков, минералок, газировок, морсов и прочих жидкостей кроме воды. Соблюдайте разработанную для Вас таблицу питания. При необходимости, обратитесь к специалисту по питанию.

	калории	белок	жир	углеводы
сутки	2094	114	58	279
завтрак	698	38	19	93
2й завтрак				
обед	698	38	19	93

полдник				
ужин	698	38	19	93

Рекомендации по составу питания

Вода в течении суток: 2044 мл

Клетчатка в день: 41 гр

Количество приемов пищи

### 2.3. Методика построения тренировочного процесса, занимающихся восточными единоборствами

Для развития физических качеств в восточных единоборствах применяются равномерный, переменный и интервальный методы. В структуре каждого тренировочного занятия по восточным единоборствам выделяют подготовительную, основную и заключительную. Для подготовительной части разминка будет являться целью. С помощью разминки спортсмены подготавливают организм к выполнению специальных приемов, бросков, ударов или к физической подготовке. Существует общая и специальная разминка. Общая готовит функциональные системы организма и опорно – двигательный аппарат к основной работе, а специальная подготавливает именно те связки, суставы или ударные поверхности, на которые в ходе тренировки ляжет наибольшая нагрузка. Основная часть занятия решает, как основную, так и дополнительные задачи занятия. Заключительная часть является заминкой тренировки. Она позволяет переключить функциональные системы организма в восстановительный режим. Плавность перехода от тяжелой интенсивной тренировки к постепенному отдыху помогает предотвратить нарушения, которые могут случиться при резкой остановке тренировки, больше всего это касается неопытных спортсменов, с недостаточно окрепшим организмом или не имеющих должного опыта.

В качестве эксперимента было взято 4 мужчин. Эксперимент проводился с февраля по апрель включительно. Около 3 месяцев эксперимента, в неделю проводилось по 3 персональных тренировки восточных единоборств, а так же некоторые из занимающихся дополнительно посещали групповые занятия по единоборствам в виде секции. У каждого из пяти подопечных были поставлены свои цели на тренировочный процесс. Таким образом, тренировки и комплекс упражнений был подобран персонально для каждого. Тренировочные занятия проводились в спортивном зале, оборудованном всем необходимым для проведения комфортной и качественной тренировки.

С февраля по апрель в неделю проводилось по 3 занятия восточными единоборствами с каждым.

Ниже будут представлены имена и тренировочный план людей, которые пытались достичь тех или иных целей, занимаясь восточными единоборствами.

- Постников Егор.

Цель: максимально возможное снижение массы тела и уменьшение подкожного и висцерального жира. Наиболее продуктивным, для достижения данной цели, будет выбрать тренировки, включающие функциональную подготовку и ударную технику.

*Недельный тренировочный план:*

1.) Понедельник. Работа на технику. Нагрузка средняя.

1.Растяжка, разминка.

2. «Бой с тенью». Работа на месте и в движении.

3. Отработка прямых ударов руками, локтями и коленями на лапах.

4. Работа с напарником (тренером), легкий спарринг.

5.Упражнения со штангой и гирей.

2.) Среда. Работа на кондицию. Нагрузка высокая.

1.Растяжка, разминка(высокоинтенсивная).

2. Броски манекена, все движения выполняются быстро, с усилием, без перерыва. Работа в высоком темпе и с отдачей.

3. Быстра ударная отработка руками и ногами на тяжелом мешке.

4. ОФП. Работа со штангой. Веса небольшие, но в много повторном режиме.

3.) Пятница. Боевая практика. Условные и вольные бои.

1.Растяжка, разминка.

2.Акробатические упражнения. Отработка страховки, падения, развитие ловкости.

3.Борьба с напарником по периодам.

4.Спарринг с напарником по раундам.

5.ОФП на развитие всех качеств.

- Балувев Николай.

Цель: обучение бросковой и ударной технике, самозащите.

*Недельный тренировочный план:*

1.) Понедельник. Обучение и совершенствование ударной технике.

Отработка ударов на снарядах и спарринги.

1.Разминка интенсивная, растяжка.

2.Обучение и совершенствование прямых и боковых ударов руками и «лоукиков» ногами на лапах.

3.Отработка ударов коленями и локтями на мешке.

4.Отработка ударной техники по зонам, на боксерском тренажере «Герман».

5. Боксерский спарринг с партнером.

6.Функциональная подготовка с использованием набивных мячей, резины и скакалки.

2.) Среда. Обучение и совершенствование бросковой технике, захватов и работа в партере.

- 1.Разминка, растяжка и элементы акробатики.
  - 2.Работа на резине. Имитация бросков.
  - 3.Отработка бросков на «чучеле». Работа на время.
  - 4.Упражнения для развития силы хвата.
  - 5.Обучение и совершенствование выходов на болевой и удушающий приемы. Выходы из положения снизу и занятие выгодной позиции.
  - 6.Свободная борьба с партнером.
- 3.) Пятница. День спаррингов с полным использованием бросковой и ударной техники.

- 1.Разминка, растяжка.
2. «Бой с тенью»
- 3.Спарринги по времени, с временем на работу и отдых.
- 4.Свободная работа на снарядах.

- Гордеев Андрей

Цель: поддержание общего тонуса, развитие выносливости и силы.

*Недельный тренировочный план:*

- 1.) Понедельник. Силовая тренировка с элементами ударной техники.
1. Приседания с 60% от максимального веса на 8 –10 повторений.
  2. Подтягивания с отягощением хватом за кимоно
  3. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье
  4. Подъемы гантелей на бицепс
  5. Разгибание рук в наклоне со жгутами
  6. Работа на прямые и косые мышцы живота
  7. Прямые и боковые удары по мешку.
  8. Прыжки на скакалке в течении 10 минут.

В конце тренировки гимнастические упражнения со жгутами, растяжка на все работающие в течении тренировки группы мышц, а так же растяжка связок.

2.) Среда. Оттачивание ударной и бросковой техники.

1.Разминка, растяжка.

2.Обучение и совершенствование бросков через бедро и грудь.

3.Отработка ударной техники на манекене «Герман», изучение опасных и смертельных зон человека.

4.Отработка защитных действий в различных ситуациях.

5. Функциональная подготовка с использованием снарядов.

3.) Пятница. Тренировка на развитие выносливости.

1.Разминка, растяжка.

2.Бег в течении 6 минут с элементами акробатики.

3.Работа на мешке на время.

4.Спарринги на время.

5.Работа на скакалке, упражнения на развитие мышц живота.

• Кондратьев Владимир.

Цель: Снижение веса, развитие уверенности в себе.

*Недельный тренировочный план:*

1.) Понедельник. Функциональная подготовка.

1.Разминка, растяжка.

2.Специальные упражнения для восточных единоборств на петлях TRX.

3.Отработка защитных действий и контратаки.

4.Работа на манекене «Герман».

5.ОФП с использованием снарядов, перекладины и т.д.

2.) Среда. Совершенствование ударной техники.

1.Растяжка, разминка.

2. «Бой с тенью». Работа на месте и в движении.

3. Отработка прямых ударов руками, локтями и коленями на лапах.
4. Работа с напарником (тренером), легкий спарринг.
5. Упражнения со штангой и гирей.
- 3.) Пятница. День ОФП и спаррингов.
1. Разминка, растяжка.
2. Отработка ударов в парах.
3. Упражнения для координации.
4. Спарринги с партнером.
5. Упражнения на развитие функциональной подготовки.

2.4 Анализ результатов занимающихся после проведения предложенной методики

## BODY TEST Total



ФИО: *Постников Егор*

Дата: *April 16, 2018*

### Заключение:

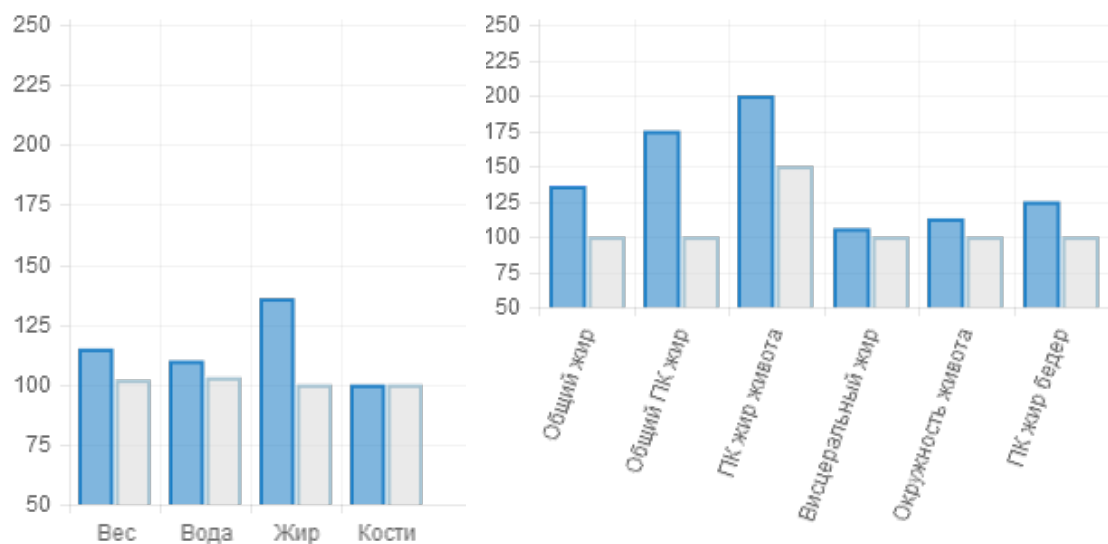
Избыточный вес 2 кг. Жировая масса в норме. Избыток жидкости 1 кг. Мышечная масса в норме. Запас гликогена в мышцах - 1764 ккал (на 3час 40мин тренировки); в ногах 311 ккал (на 39мин тренировки); в животе - 228 ккал (на 28мин тренировки).

Замедление процесса старения. Возраст тела - 25. Физическая активность снижена.

Анализ состава тела (в % от нормы)

Анализ жировой массы (в % от нормы)





Ваш тип телосложения: *равномерный* Типы телосложения:

абдоминальный	Равномерный	глютеофemorальный
преобладание размера живота	баланс между размерами живота и бедер	преобладание размера бедер



		МЫШЦЫ		
		мало мышц	мышцы в норме	много мышц
ЖИР	много жира	скрытое ожирение	ожирение	крупная фигура
	норма жира	мало-мышечный тип	идеальная фигура	стандартно-мышечный тип
	мало жира	тонкая фигура	тонко-мышечный тип	атлетическая фигура

Ваш физический тип: *Идеальный тип*

Описание физического типа:



Анализ двигательной активности (ккалории)

	Обмен веществ	Физическая активность	Динамика физической активности	Суточные энергозатраты
факт	1937	1074	-161	3011
%	64%	36%	-1%	100%

Анализ физической активности

Фактически

Норма

Основная деятельность	387	36%
Ходьба	40	4%
Бытовая нагрузка	41	4%
Фитнес и спорт	606	56%
Итого	1074	100%



• Физ. активность: 36% Обмен веществ: 64%



• Физ. активность: 50% Обмен веществ: 50%

### Динамика:

Снижение веса на -10.40 кг. Уменьшение жидкости на -3.42 кг. Уменьшение мышечной массы на -4.70 кг. Уменьшение минеральной массы в костях на -0.20 кг. Уменьшение жировой массы на -5.40 кг. Уменьшение подкожного жира. Уменьшение висцерального жира на -0.72 кг. Уменьшение окружности живота на -12.00 см. Уменьшение окружности бёдер на -7.00 см. Уменьшение возраста тела. Двигательная активность уменьшилась.

### Данные:

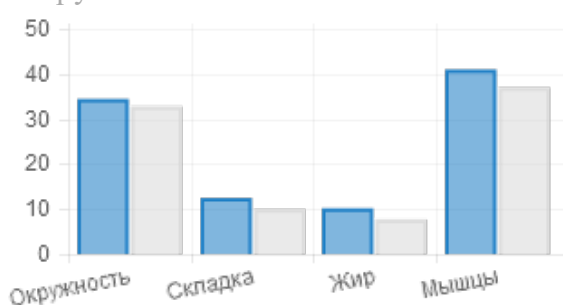
	факт	Отклонения		нормы		оценка	Динамика за 48 дней
		Абсолют	%	мин	макс		
Бедра (окружность)	97	данные нормы отсутствуют				в норме	-7
Индекс Массы Тела (BMI)	26	1	102%	20	25	избыточный вес	-3
Индекс Талия-Бедра (WHR)	0.91	0.0	100%	0.80	0.95	баланс	-0.05
вес (кг)	80.0	1.7	102%	62.7	78.3	избыточный вес	-10.4
жир (кг)	13.8	0.0	100%	7.0	14.1	жир в норме	-5.4
вода (кг)	47.2	1.4	103%	35.2	45.8	избыток воды	-3.4
мышцы (кг)	63.0	данные нормы отсутствуют				Мышечная масса в норме.	-4.7
минералы (кости) (кг)	3.30	0.00	100%	2.96	3.62	в норме	-0.20
живот (окружность)	88.0	0.0	100%		88.5	живот в норме	-12
висцеральный жир, кг	0.62	0.00	100%	0.11	1.27	норма	-0.72
общий подкожный жир, мм	15	0	100%	10	20	норма	-20
подкожный жир живота, мм	30	10	150%	10	20	избыток	-20
подкожный жир бёдер, мм	20	0	100%	10	20	норма	-5
метаболический возраст	25	-5	83%		30	замедление старения	-10
Окружность груди	102.0	данные нормы отсутствуют					-6
Экскурсия груди	12.0	0	0%	6		снижена	2

### Сегментарный анализ

	ОКРУЖНОСТИ		КОЖНАЯ СКЛАДКА		ЖИР, кг		МЫШЦЫ, кг	
Правое плечо	36.8	-2.3	14	-2	0.77	0.25	3.70	0.40
Правое предплечье	28.8	-1.0	6	-3				
Левое плечо	36.8	-2.2	13	-2	0.86	0.25	3.60	0.40
Левое предплечье	28.3	-1.0	6	-3				

Правое бедро	60.0	-4.0	20	-5	2.02	1.00	11.10	0.70
Правая голень	39.0	-1.3	10	-1				
Левое бедро	59.5	-5.0	20	-5	2.17	0.99	10.70	0.80
Левая голень	38.5	-1.5	10	0				
Туловище	88.0	12.0	30	-20	7.94	2.91	33.90	2.40
Общие изменения	-30 см.		-41 мм.		-5 кг.		-5 кг.	

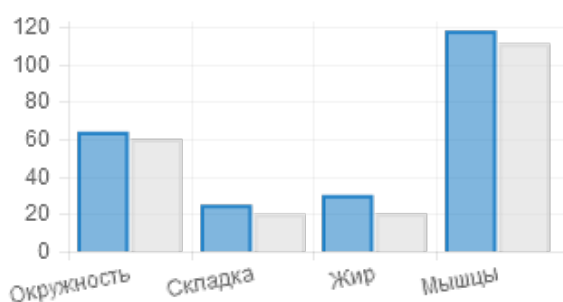
Правая рука



Левая рука



Правая нога



Левая нога



Туловище



#### Рекомендации:

Рекомендуется прежде всего уменьшить количество подкожного жира живота.

#### Тренировки:

Стратегия тренировок для уменьшения подкожного жира живота - сочетание увеличения скорости обмена веществ (кратковременные высокоинтенсивные нагрузки) и стимулирования использования жира мышцами живота (кратковременные интенсивные мышечные нагрузки брюшного пресса). Лучше всего для этого подходят кардиозона и тренажерный зал. Дополнительно можно использовать аэробику и аквааэробику (специальные мышечные тренировки). Рекомендуется тренироваться 4-5 раз в неделю. Выберете из таблицы разработанную для Вас интенсивность (зону пульса) и длительность тренировок. Обратитесь к фитнес инструктору для составления персональной программы.

Рекомендуемые ПЕРСОНАЛЬНЫЕ пульсовые зоны:

низкая интенсивность		средняя интенсивность		высокая интенсивность		анаэробная зона		Максимальная ЧСС
93	111	111	130	130	148	148	167	186

#### Пульсовые зоны.

Пульсовые зоны - это количественная оценка интенсивности нагрузки. ПЗ индивидуальны. Для эффективности тренировок необходимо заниматься в своих пульсовых зонах. При недостаточной интенсивности нагрузки (когда Вы тренируетесь с пульсом ниже, чем необходимо) тренировка становится неэффективной. При чрезмерной интенсивности Вы рискуете перегрузить сердце вплоть до тяжелых заболеваний.

Зона низкой интенсивности необходима для разминки и начинающим для адаптации.

Зона средней интенсивности необходима для уменьшения жира и как основная фитнес зона.

Зона высокой интенсивности необходима для развития функциональной выносливости.

Анаэробная зона необходима для профессиональных спортсменов для развития анаэробной мощности.

Рекомендуемый ПЕРСОНАЛЬНЫЙ режим тренировок:

Виды тренировок	Пульс	Время тренировок		
		Частота посещения фитнес клуба		
		5-7 р в нед	3-4 р в нед	1-2 р в нед
Интенсивные тренировки (единоборства, бег, игры, аэробика, степ)	130 - 148	44мин	1 час 42мин	5час 5мин
Средняя интенсивность (Вело, плавание, теннис, танцы, тренажеры)	111 - 130	1 час 13мин	2 час 49мин	8час 28мин
Низкая интенсивность (гимнастика, ходьба)	93 - 111	2 час 25мин	5 час 39мин	16час 57мин
Необходимо потратить ккалорий за тренировку:		581	1355	4067

При таком режиме тренировок вес, мышцы, жировая масса приходят в норму. Обратитесь к фитнес инструктору для составления персональной программы тренировок. Используйте монитор сердечного ритма для контроля пульсовых зон.

#### Коэффициент физической активности

(Коэффициент физической активности - отражает вашу физическую активность. В норме 50% от уровня обмена веществ должна составлять физическая нагрузка. К сожалению, в современном мире человек значительно снизил свою физическую активность. Это приводит к ослаблению мышц, сердца и здоровья в целом. Также, недостаток физической активности снижает стрессоустойчивость, иммунитет и накапливает жир. Всего 50 лет назад люди двигались в 3-5 раз больше, чем сегодня. В приведенной таблице указаны Ваши индивидуальные нормы физической активности. Если Вы будете стремиться к ним, то это улучшит Ваше здоровье, состояние тела и эмоциональный фон.

Рекомендуемый в настоящее время для Вас коэффициент физической активности: 30%

На следующем исследовании Вам будет произведена коррекция коэффициента физической активности. Если это не сделать, программа может оказаться неэффективна!

Планируемое количество дней для нормализации жировой массы: 0

#### Питание:

Для уменьшения избытка подкожного жира рекомендуется ограничить общую калорийность рациона за счет ограничения использования жиров и углеводов. Также, рекомендуется ограничить потребление кофе и чая и исключить использование алкоголя, соков, минералок, газировок, морсов и прочих жидкостей кроме воды. Соблюдайте разработанную для Вас таблицу питания. При необходимости, обратитесь к специалисту по питанию.

	Калории	Белок	Жир	Углеводы
Сутки	2108	117	59	278
Завтрак	703	39	20	93
2й завтрак				
обед	703	39	20	93
полдник				
ужин	703	39	20	93

#### Рекомендации по составу питания

Вода в течении суток: 2115 мл

Клетчатка в день: 42 гр

Количество приемов пищи: 3

В таблице приведены Ваши индивидуальные суточные потребности в питательных веществах. Персонализировать Ваше питание (количество приемов и состав пищи) Вы сможете обратившись к специалисту по питанию.

# BODY TEST Total



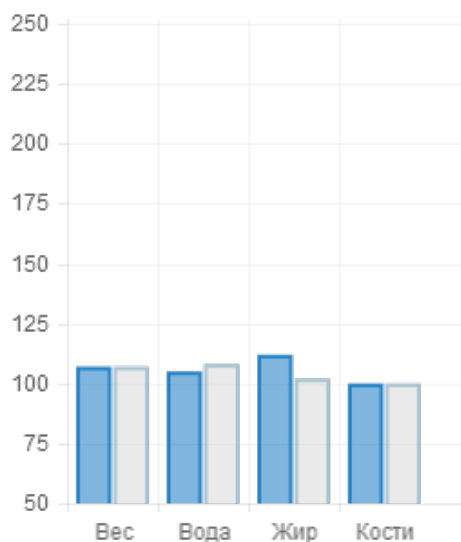
ФИО: *Балуев Николай*

Дата: *April 23, 2018*

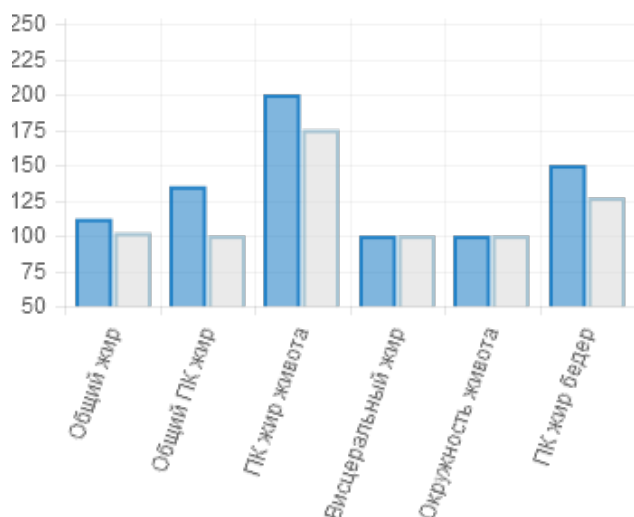
## Заключение:

Избыточный вес 5 кг. Избыток жира 0 кг. Запас избыточного жира - 2137 ккал. Этого хватит, чтобы прожить без еды 1 дней. Или бегать непрерывно 0 дней 3 часов. Избыток жидкости 3 кг. Мышечная масса в норме. Запас гликогена в мышцах - 1809 ккал (на 3час 40мин тренировки); в ногах - 325 ккал (на 40мин тренировки); в животе - 236 ккал (на 29мин тренировки). Возраст тела соответствует календарному. Физическая активность снижена.

Анализ состава тела (в % от нормы)



Анализ жировой массы (в % от нормы)





Ваш тип телосложения: *равномерный* Типы телосложения:

абдоминальный	равномерный	глютеофemorальный
преобладание размера живота	баланс между размерами живота и бедер	преобладание размера бедер



		МЫШЦЫ		
		мало мышц	мышцы в норме	много мышц
ЖИР	много жира	скрытое ожирение	ожирение	крупная фигура
	норма жира	мало-мышечный тип	идеальная фигура	стандартно-мышечный тип
	мало жира	тонкая фигура	тонко-мышечный тип	атлетическая фигура

Ваш физический тип: *Идеальный тип*

Описание физического типа:



Анализ двигательной активности (ккалории)

	Обмен веществ	Физическая активность	Динамика физической активности	Суточные энерготраты
факт	2046	803	147	2849
%	72%	28%	3%	100%

Анализ физической активности

Фактически

Норма



Физ. активность: 28%

Обмен веществ: 72%

Обмен веществ: 50%



Физ. активность: 50%

Основная деятельность	409	51%
Ходьба	41	5%
Бытовая нагрузка	0	0%
Фитнес и спорт	352	44%
Итог	803	100%

Динамика:

Снижение веса на -0.20 кг. Увеличение жидкости на 1.20 кг. Увеличение мышечной массы на 1.30 кг. Увеличение минеральной массы в костях на 0.10 кг. Уменьшение жировой массы на -1.44 кг. Уменьшение подкожного жира. Уменьшение висцерального жира на -0.11 кг. Уменьшение окружности живота на -4.00 см. Уменьшение возраста тела. Двигательная активность увеличилась.

Данные:

	факт	Отклонения		нормы		оценка	Динамика за 35 дней
		Абсолют	%	мин	макс		
Бедра (окружность)	102	Данные нормы отсутствуют				в норме	0
Индекс Массы Тела (BMI)	25	2	107%	19	23	избыточный вес	-0
Индекс Талия-Бедра (WHR)	0.83	0.0	100%	0.80	0.95	баланс	-0.04
вес (кг)	82.2	5.2	107%	63.6	77.0	избыточный вес	-0.2
жир (кг)	14.3	0.2	102%	7.0	14.1	избыток жира	-1.4
вода (кг)	49.2	3.4	108%	35.2	45.7	избыток воды	1.2
мышцы (кг)	64.6	Данные нормы отсутствуют				Мышечная масса в норме.	1.3
минералы (кости) (кг)	3.40	0.00	100%	2.96	3.62	в норме	0.10
живот (окружность)	85.0	0.0	100%		91.5	живот в норме	-4
висцеральный жир, кг	0.36	0.00	100%	0.11	1.27	норма	-0.11
общий подкожный жир, мм	18	0	100%	10	20	норма	-9
подкожный жир живота, мм	35	15	175%	10	20	избыток	-10
подкожный жир бедер, мм	26	6	127%	10	20	избыток	-4
метаболический возраст	18	0	100%		18	соответствует	-4
Окружность груди	100.5	Данные нормы отсутствуют					-2
Экскурсия груди	13.0	0	0%	6		снижена	-1

Сегментарный анализ

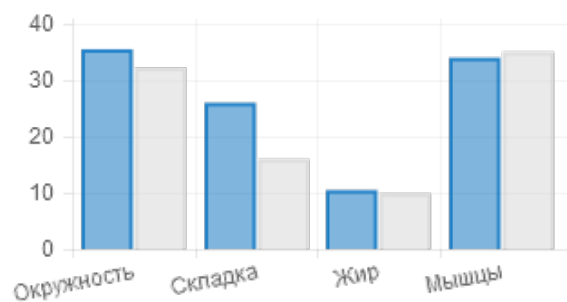
	ОКРУЖНОСТИ		КОЖНАЯ СКЛАДКА		ЖИР, кг		МЫШЦЫ, кг	
Правое плечо	36.0	0.0	15	-13	0.98	-0.08	3.40	0.10

Правое предплечье	28.9	0.3	7	-2				
Левое плечо	35.4	-0.1	16	-10	0.99	-0.06	3.50	0.10
Левое предплечье	29.1	0.6	8	-2				
Правое бедро	62.5	2.5	26	-4	2.48	-0.31	11.60	0.40
Правая голень	40.3	0.3	15	-5				
Левое бедро	62.8	3.3	25	-5	2.73	-0.29	11.00	0.30
Левая голень	39.8	0.0	15	-5				
Туловище	85.0	-4.0	35	-10	7.12	-0.70	35.10	0.40
Общие изменения	3 см.		-56 мм.		-1 кг.		1 кг.	

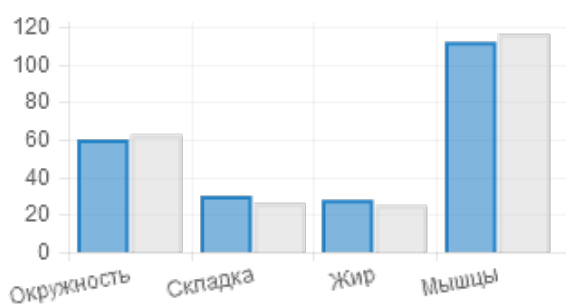
Правая рука



Левая рука



Правая нога



Левая нога



Туловище



#### Рекомендации:

Рекомендуется прежде всего уменьшить количество подкожного жира живота.

#### Тренировки:

Стратегия тренировок для уменьшения подкожного жира живота - сочетание увеличения скорости обмена веществ (кратковременные высокоинтенсивные нагрузки) и стимулирования использования жира мышцами живота (кратковременные интенсивные мышечные нагрузки брюшного пресса). Лучше всего для этого подходят кардиозона и тренажерный зал. Дополнительно можно использовать аэробику и аквааэробику (специальные мышечные тренировки). Рекомендуется тренироваться 4-5 раз в неделю. Выберете из таблицы разработанную для Вас интенсивность (зону пульса) и длительность тренировок. Обратитесь к фитнес инструктору для составления персональной программы.

#### Рекомендуемые ПЕРСОНАЛЬНЫЕ пульсовые зоны:

низкая интенсивность		средняя интенсивность		высокая интенсивность		анаэробная зона		Максимальная ЧСС
95	114	114	133	133	152	152	171	190

#### Пульсовые зоны.

Пульсовые зоны - это количественная оценка интенсивности нагрузки. ПЗ индивидуальны. Для эффективности тренировок необходимо заниматься в своих пульсовых зонах. При недостаточной интенсивности нагрузки (когда Вы тренируетесь с пульсом ниже, чем необходимо) тренировка становится неэффективной. При чрезмерной интенсивности Вы рискуете перегрузить сердце вплоть до тяжелых заболеваний.

Зона низкой интенсивности необходима для разминки и начинающим для адаптации.

Зона средней интенсивности необходима для уменьшения жира и как основная фитнес зона.

Зона высокой интенсивности необходима для развития функциональной выносливости.

Анаэробная зона необходима для профессиональных спортсменов для развития анаэробной мощности.

#### Рекомендуемый ПЕРСОНАЛЬНЫЙ режим тренировок:

Виды тренировок	Пульс	Время тренировок		
		Частота посещения фитнес клуба		
		5-7 р в нед	3-4 р в нед	1-2 р в нед

Интенсивные тренировки (единоборства, бег, игры, аэробика, степ)	133 - 152	1 час 15мин	2 час 54мин	8 час 43мин
Средняя интенсивность (Вело, плавание, теннис, танцы, тренажеры)	114 - 133	2 час 4мин	4 час 50мин	14 час 31мин
Низкая интенсивность (гимнастика, ходьба)	95 - 114	4 час 9мин	9 час 41мин	29 час 2мин
Необходимо потратить ккалорий за тренировку:		1023	2387	7161

При таком режиме тренировок вес, мышцы, жировая масса приходят в норму. Обратитесь к фитнес инструктору для составления персональной программы тренировок. Используйте монитор сердечного ритма для контроля пульсовых зон.

## Коэффициент физической активности

(Коэффициент физической активности - отражает вашу физическую активность. В норме 50% от уровня обмена веществ должна составлять физическая нагрузка. К сожалению, в современном мире человек значительно снизил свою физическую активность. Это приводит к ослаблению мышц, сердца и здоровья в целом. Также, недостаток физической активности снижает стрессоустойчивость, иммунитет и накапливает жир. Всего 50 лет назад люди двигались в 3-5 раз больше, чем сегодня. В приведенной таблице указаны Ваши индивидуальные нормы физической активности. Если Вы будете стремиться к ним, то это улучшит Ваше здоровье, состояние тела и эмоциональный фон.

**Рекомендуемый в настоящее время для Вас коэффициент физической активности: 50%**

На следующем исследовании Вам будет произведена коррекция коэффициента физической активности. Если это не сделать, программа может оказаться неэффективна!

**Планируемое количество дней для нормализации жировой массы: 13**

## Питание:

Для уменьшения избытка подкожного жира рекомендуется ограничить общую калорийность рациона за счет ограничения использования жиров и углеводов. Также, рекомендуется ограничить потребление кофе и чая и исключить использование алкоголя, соков, минералок, газировок, морсов и прочих жидкостей кроме воды. Соблюдайте разработанную для Вас таблицу питания. При необходимости, обратитесь к специалисту по питанию.

	калории	белок	жир	углеводы
сутки	1994	116	55	258
завтрак	665	39	18	86
2й завтрак				
обед	665	39	18	86

полдник				
ужин	665	39	18	86

#### Рекомендации по составу питания

Вода в течении суток: 2110 мл

Клетчатка в день: 42 гр

Количество приемов пищи: 4

# BODY TEST Total



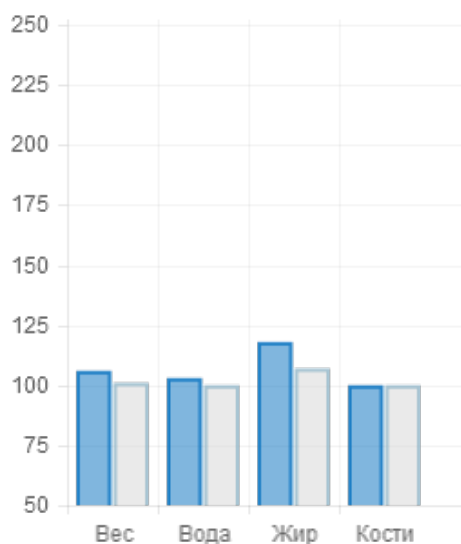
ФИО: Гордеев Константин

Дата: April 25, 2018

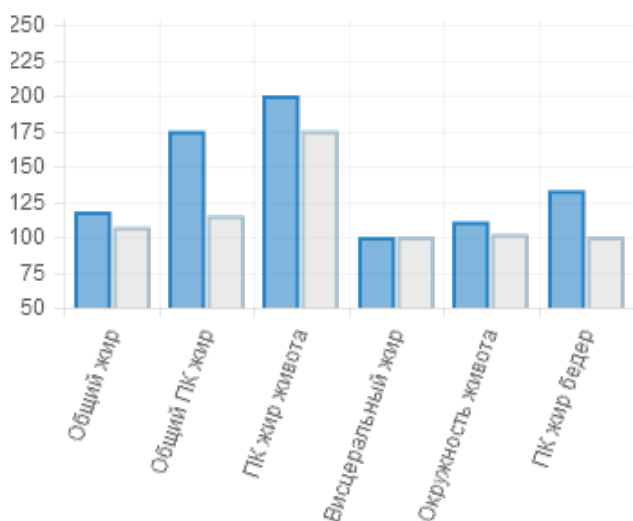
## Заключение:

Избыточный вес 1 кг. Избыток жира 1 кг. Избыток подкожного жира. Запас избыточного жира - 9284 ккал. Этого хватит, чтобы прожить без еды 3 дней. Или бегать непрерывно 0 дней 12 часов. Увеличен живот. Мышечная масса в норме. Запас гликогена в мышцах - 1697 ккал (на 3час 35мин тренировки); в ногах - 291 ккал (на 37мин тренировки); в животе - 222 ккал (на 28мин тренировки). Замедление процесса старения. Возраст тела - 32. Физическая активность снижена.

Анализ состава тела (в % от нормы)



Анализ жировой массы (в % от нормы)





Ваш тип телосложения: *равномерный* Типы телосложения:

абдоминальный	равномерный	глютеофemorальный
преобладание размера живота	баланс между размерами живота и бедер	преобладание размера бедер



		МЫШЦЫ		
		мало мышц	мышцы в норме	много мышц
ЖИР	много жира	скрытое ожирение	ожирение	крупная фигура
	норма жира	мало-мышечный тип	идеальная фигура	стандартно-мышечный тип
	мало жира	тонкая фигура	тонко-мышечный тип	атлетическая фигура

Ваш физический тип: *Идеальный тип*

Описание физического типа:



#### Анализ двигательной активности (ккалории)

	Обмен веществ	Физическая активность	Динамика физической активности	Суточные энергозатраты
факт	1858	864	-12	2722
%	68%	32%	1%	100%

Анализ физической активности

Фактически

Норма

Основная деятельность	372	43%
Ходьба	79	9%
Бытовая нагрузка	30	4%
Фитнес и спорт	383	44%
Итого	864	100%



• Физ. активность: 32%  
• Обмен веществ: 68%

веществ: 50%



• Физ. активность: 50%  
• Обмен

веществ: 50%

### Динамика:

Снижение веса на -4.20 кг. Уменьшение жидкости на -1.99 кг. Уменьшение мышечной массы на -2.50 кг. Уменьшение минеральной массы в костях на -0.10 кг. Уменьшение жировой массы на -1.47 кг. Уменьшение подкожного жира. Уменьшение висцерального жира на -0.17 кг. Уменьшение окружности живота на -8.00 см. Уменьшение окружности бёдер на -2.00 см. Уменьшение возраста тела. Двигательная активность уменьшилась.

### Данные:

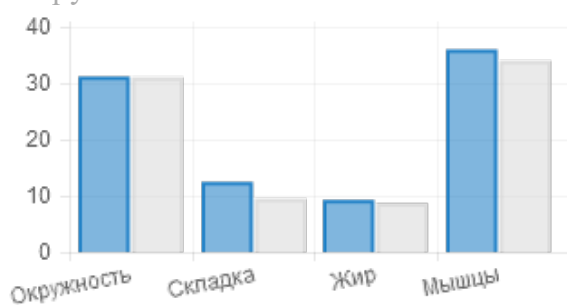
	факт	отклонения		нормы		оценка	Динамика за 47 дней
		абсолют	%	мин	макс		
Бедра (окружность)	99	данные нормы отсутствуют				в норме	-2
Индекс Массы Тела (BMI)	25	0	101%	20	25	избыточный вес	-1
Индекс Талия-Бедра (WHR)	0.91	0.0	100%	0.80	0.95	баланс	-0.06
вес (кг)	78.8	0.5	101%	62.7	78.3	избыточный вес	-4.2
жир (кг)	15.1	1.0	107%	7.0	14.1	избыток жира	-1.5
вода (кг)	45.2	0.0	100%	35.2	45.8	норма воды	-2.0
мышцы (кг)	60.6	данные нормы отсутствуют				Мышечная масса в норме.	-2.5
минералы (кости) (кг)	3.20	0.00	100%	2.96	3.62	в норме	-0.10
живот (окружность)	90.0	1.5	102%		88.5	увеличен живот	-8
висцеральный жир, кг	0.91	0.00	100%	0.11	1.27	норма	-0.17
общий подкожный жир, мм	23	3	115%	10	20	избыток	-12
подкожный жир живота, мм	35	15	175%	10	20	избыток	-7
подкожный жир бедер, мм	17	0	100%	10	20	норма	-10
метаболический возраст	32	-2	94%		34	замедление старения	-2
Окружность груди	96.0	данные нормы отсутствуют					-6
Экскурсия груди	8.0	0	0%	6		снижена	0

### Сегментарный анализ

	ОКРУЖНОСТИ		КОЖНАЯ СКЛАДКА		ЖИР, кг		МЫШЦЫ, кг	
Правое плечо	33.5	-0.8	13	-3	0.87	-0.06	3.40	-0.20
Правое предплечье	28.6	0.5	6	-3				
Левое плечо	33.6	-0.4	12	-3	0.83	-0.13	3.50	-0.20
Левое предплечье	28.3	0.8	6	-3				

Правое бедро	59.0	-2.0	16	-11	2.46	0.16	10.40	0.50
Правая голень	38.0	-0.5	11	-1				
Левое бедро	59.5	-0.5	17	-9	2.50	0.12	10.20	0.50
Левая голень	37.5	-1.5	10	-1				
Туловище	90.0	-8.0	35	-7	8.47	1.00	33.10	1.10
Общие изменения	-12 см.		-41 мм.		-1 кг.		-3 кг.	

Правая рука



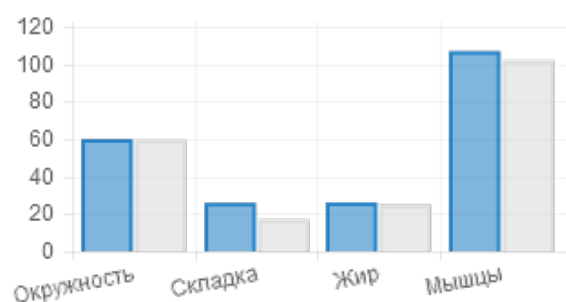
Левая рука



Правая нога



Левая нога



Туловище



#### Рекомендации:

Рекомендуется прежде всего уменьшить количество подкожного жира живота.

#### Тренировки:

Стратегия тренировок для уменьшения подкожного жира живота - сочетание увеличения скорости обмена веществ (кратковременные высокоинтенсивные нагрузки) и стимулирования использования жира мышцами живота (кратковременные интенсивные мышечные нагрузки брюшного пресса). Лучше всего для этого подходят кардиозона и тренажерный зал. Дополнительно можно использовать аэробику и аквааэробику (специальные мышечные тренировки). Рекомендуется тренироваться 4-5 раз в неделю. Выберете из таблицы разработанную для Вас интенсивность (зону пульса) и длительность тренировок. Обратитесь к фитнес инструктору для составления персональной программы.

Рекомендуемые ПЕРСОНАЛЬНЫЕ пульсовые зоны:

низкая интенсивность		средняя интенсивность		высокая интенсивность		анаэробная зона		Максимальная ЧСС
90	108	108	126	126	144	144	163	181

#### Пульсовые зоны.

Пульсовые зоны - это количественная оценка интенсивности нагрузки. ПЗ индивидуальны. Для эффективности тренировок необходимо заниматься в своих пульсовых зонах. При недостаточной интенсивности нагрузки (когда Вы тренируетесь с пульсом ниже, чем необходимо) тренировка становится неэффективной. При чрезмерной интенсивности Вы рискуете перегрузить сердце вплоть до тяжелых заболеваний.

Зона низкой интенсивности необходима для разминки и начинающим для адаптации.

Зона средней интенсивности необходима для уменьшения жира и как основная фитнес зона.

Зона высокой интенсивности необходима для развития функциональной выносливости.

Анаэробная зона необходима для профессиональных спортсменов для развития анаэробной мощности.

Рекомендуемый ПЕРСОНАЛЬНЫЙ режим тренировок:

Виды тренировок	Пульс	Время тренировок		
		Частота посещения фитнес клуба		
		5-7 р в нед	3-4 р в нед	1-2 р в нед
Интенсивные тренировки (единоборства, бег, игры, аэробика, степ)	126 - 144	1 час 11 мин	2 час 45 мин	8 час 15 мин
Средняя интенсивность (Вело, плавание, теннис, танцы, тренажеры)	108 - 126	1 час 58 мин	4 час 35 мин	13 час 45 мин
Низкая интенсивность (гимнастика, ходьба)	90 - 108	3 час 56 мин	9 час 10 мин	27 час 31 мин
Необходимо потратить ккалорий за тренировку:		929	2167	6503

При таком режиме тренировок вес, мышцы, жировая масса приходят в норму. Обратитесь к фитнес инструктору для составления персональной программы тренировок. Используйте монитор сердечного ритма для контроля пульсовых зон.

#### Коэффициент физической активности

(Коэффициент физической активности - отражает вашу физическую активность. В норме 50% от уровня обмена веществ должна составлять физическая нагрузка. К сожалению, в современном мире человек значительно снизил свою физическую активность. Это приводит к ослаблению мышц, сердца и здоровья в целом. Также, недостаток физической активности снижает стрессоустойчивость, иммунитет и накапливает жир. Всего 50 лет назад люди двигались в 3-5 раз больше, чем сегодня. В приведенной таблице указаны Ваши индивидуальные нормы физической активности. Если Вы будете стремиться к ним, то это улучшит Ваше здоровье, состояние тела и эмоциональный фон.

Рекомендуемый в настоящее время для Вас коэффициент физической активности: 50%

На следующем исследовании Вам будет произведена коррекция коэффициента физической активности. Если это не сделать, программа может оказаться неэффективна!

Планируемое количество дней для нормализации жировой массы: 7

#### Питание:

Для уменьшения избытка подкожного жира рекомендуется ограничить общую калорийность рациона за счет ограничения использования жиров и углеводов. Также, рекомендуется ограничить потребление кофе и чая и исключить использование алкоголя, соков, минералок, газировок, морсов и прочих жидкостей кроме воды. Соблюдайте разработанную для Вас таблицу питания. При необходимости, обратитесь к специалисту по питанию.

	калории	белок	жир	углеводы
сутки	1905	117	53	240
завтрак	635	39	18	80
2й завтрак				
обед	635	39	18	80
полдник				
ужин	635	39	18	80

#### Рекомендации по составу питания

Вода в течении суток: 2115 мл

Клетчатка в день: 42гр

Количество приемов пищи: 3

# BODY TEST Total



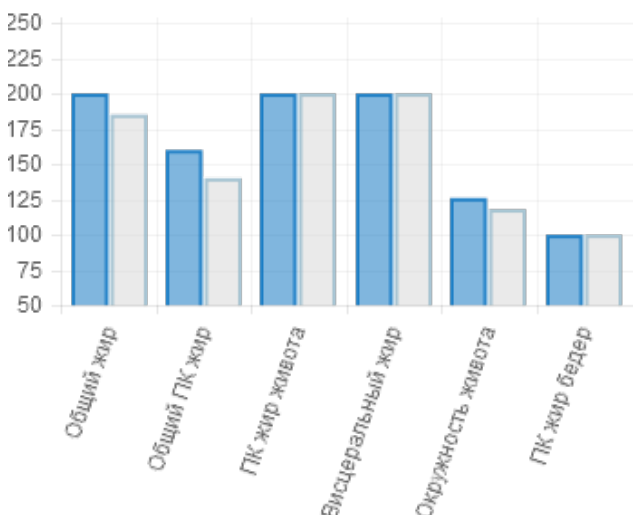
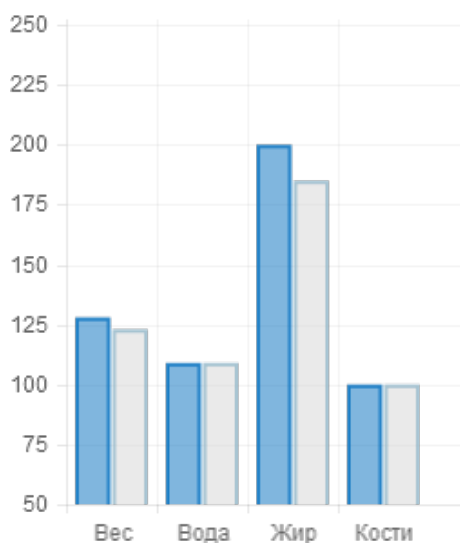
ФИО: Кондратьев Владимир

Дата: April 15, 2018

## Заключение:

Избыточный вес 18 кг. Избыток жира 12 кг. Избыток подкожного жира. Избыток висцерального жира. Запас избыточного жира - 104344 ккал. Этого хватит, чтобы прожить без еды 32 дней. Или бегать непрерывно 4 дней 16 часов. Увеличен живот. Избыток жидкости 4 кг. Мышечная масса в норме. Запас гликогена в мышцах - 1814 ккал (на 3час 14мин тренировки); в ногах - 322 ккал (на 34мин тренировки); в животе 230 ккал (на 25мин тренировки). Ускорение процесса старения. Возраст тела - 46. Физическая активность снижена.

Анализ состава тела (в % от нормы)  
Анализ жировой массы (в % от нормы)



Ваш тип телосложения: *абдоминальный*  
Типы телосложения:



абдоминальный	равномерный	глютеофemorальный
преобладание размера живота	баланс между размерами живота и бедер	преобладание размера бедер



Ваш физический тип: *Ожирение*

		МЫШЦЫ		
		мало мышц	мышцы в норме	много мышц
ЖИР	много жира	скрытое ожирение	ожирение	крупная фигура
	норма жира	мало-мышечный тип	идеальная фигура	стандартно-мышечный тип
	мало жира	тонкая фигура	тонко-мышечный тип	атлетическая фигура

Описание физического типа:



Анализ двигательной активности (ккалории)

	Обмен веществ	Физическая активность	Динамика физической активности	Суточные энерготраты
факт	2034	1271	335	3305
%	62%	38%	7%	100%

Анализ физической активности

Фактически

Норма



• Физ. активность: 38%  
• Обмен веществ: 62%



• Физ. активность: 50%  
• Обмен веществ: 50%

Основная деятельность	407	32%
Ходьба	93	7%
Бытовая нагрузка	24	2%
Фитнес и спорт	747	59%
Итог	1271	100%

Динамика:

Снижение веса на -3.50 кг. Увеличение жидкости на 0.13 кг. Уменьшение мышечной массы на -0.20 кг. Уменьшение жировой массы на -3.27 кг. Уменьшение подкожного жира. Уменьшение висцерального жира на -0.75 кг. Уменьшение окружности живота на -7.00 см. Уменьшение окружности бёдер на -2.00 см. Увеличение возраста тела. Двигательная активность увеличилась.

Данные:

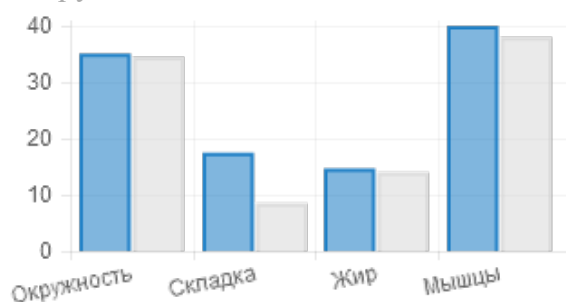
	факт	Отклонения		нормы		оценка	Динамика за 82 дней
		Абсолют	%	мин	макс		
Бедра (окружность)	105	Данные нормы отсутствуют				избыток	-2
Индекс Массы Тела (BMI)	31	6	123%	20	25	избыточный вес	-1
Индекс Талия-Бедра (WHR)	0.98	0.0	103%	0.80	0.95	преобладание живота	-0.05
вес (кг)	93.4	17.7	123%	60.6	75.7	избыточный вес	-3.5
жир (кг)	25.2	11.6	185%	6.8	13.6	избыток жира	-3.3
вода (кг)	48.2	3.9	109%	34.1	44.3	избыток воды	0.1
мышцы (кг)	64.8	Данные нормы отсутствуют				Мышечная масса в норме.	-0.2
минералы (кости) (кг)	3.40	0.00	100%	2.96	3.62	в норме	0.00
живот (окружность)	103.0	16.0	118%		87.0	увеличен живот	-7
висцеральный жир, кг	2.52	1.30	206%	0.10	1.23	избыток	-0.75
общий подкожный жир, мм	28	8	140%	10	20	избыток	-4
подкожный жир живота, мм	40	20	200%	10	20	избыток	-6
подкожный жир бёдер, мм	14	0	100%	10	20	норма	-1
метаболический возраст	46	15	148%		31	ускорение старения	1
Окружность груди	109.5	Данные нормы отсутствуют					-5
Экскурсия груди	9.0	0	0%	6		снижена	3

Сегментарный анализ

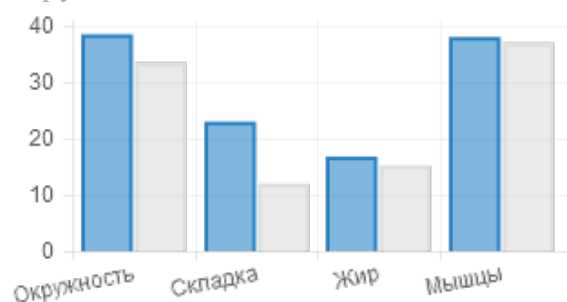
	ОКРУЖНОСТИ		КОЖНАЯ СКЛАДКА		ЖИР, кг		МЫШЦЫ, кг	
Правое плечо	38.6	-0.4	10	-15	1.40	-0.07	3.80	-0.20
Правое предплечье	30.4	-0.8	7	-3				

Левое плечо	38.1	-0.4	12	-11	1.52	0.16	3.70	0.10
Левое предплечье	28.9	-0.7	9	-1				
Правое бедро	61.0	-1.0	14	0	4.06	0.93	11.50	0.00
Правая голень	40.0	0.5	8	-2				
Левое бедро	62.0	0.5	14	-1	3.78	0.79	11.50	0.10
Левая голень	40.8	0.3	8	-2				
Туловище	103.0	-7.0	40	-6	14.46	1.32	34.30	0.20
Общие изменения	-9 см.		-41 мм.		-3 кг.		-0 кг.	

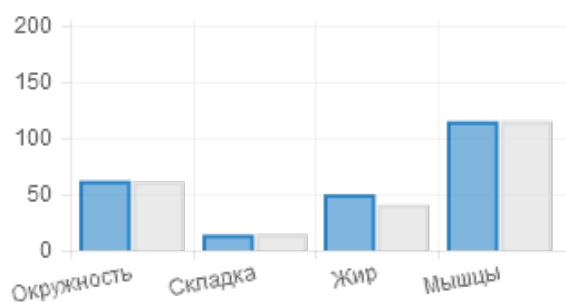
Правая рука



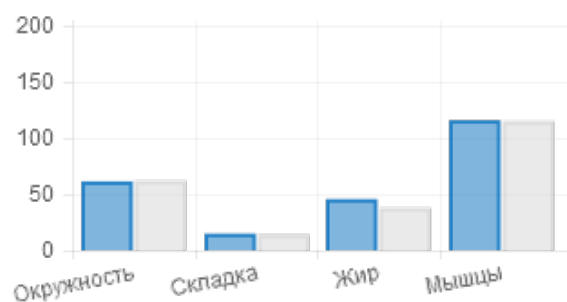
Левая рука



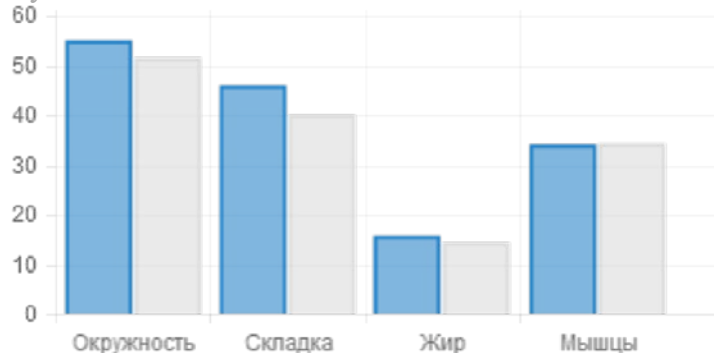
Правая нога



Левая нога



Туловище



Рекомендации:

Рекомендуется прежде всего уменьшить количество висцерального жира.

### Тренировки:

Стратегия тренировок для уменьшения висцерального (жир внутри живота, окружающий внутренние органы, избыток которого особенно опасен для здоровья) жира - увеличить скорость обмена веществ (кратковременные высокоинтенсивные нагрузки). Лучше всего для этого подходят кардиозона. Дополнительно можно использовать аэробику, аквааэробику, единоборства, игры, сквош. Рекомендуется тренироваться 2-3 раза в неделю. Выберете из таблицы разработанную для Вас интенсивность (зону пульса) и длительность тренировок. Обратитесь к фитнес инструктору для составления персональной программы.

### Рекомендуемые ПЕРСОНАЛЬНЫЕ пульсовые зоны:

низкая интенсивность		средняя интенсивность		высокая интенсивность		анаэробная зона		Максимальная ЧСС
83	99	99	116	116	133	133	149	166

### Пульсовые зоны.

Пульсовые зоны - это количественная оценка интенсивности нагрузки. ПЗ индивидуальны. Для эффективности тренировок необходимо заниматься в своих пульсовых зонах. При недостаточной интенсивности нагрузки (когда Вы тренируетесь с пульсом ниже, чем необходимо) тренировка становится неэффективной. При чрезмерной интенсивности Вы рискуете перегрузить сердце вплоть до тяжелых заболеваний.

Зона низкой интенсивности необходима для разминки и начинающим для адаптации.

Зона средней интенсивности необходима для уменьшения жира и как основная фитнес зона.

Зона высокой интенсивности необходима для развития функциональной выносливости.

Анаэробная зона необходима для профессиональных спортсменов для развития анаэробной мощности.

### Рекомендуемый ПЕРСОНАЛЬНЫЙ режим тренировок:

Виды тренировок	Пульс	Время тренировок		
		Частота посещения фитнес клуба		
		5-7 р в нед	3-4 р в нед	1-2 р в нед
Интенсивные тренировки (единоборства, бег, игры, аэробика, степ)	116 - 133	1 час 5мин	2 час 32мин	7 час 37мин
Средняя интенсивность (Вело, плавание, теннис, танцы, тренажеры)	99 - 116	1 час 49мин	4 час 14мин	12 час 42мин
Низкая интенсивность (гимнастика, ходьба)	83 - 99	3 час 38мин	8 час 28мин	25 час 24мин
Необходимо потратить ккалорий за тренировку:		1017	2373	7119

При таком режиме тренировок вес, мышцы, жировая масса приходят в норму. Обратитесь к фитнес инструктору для составления персональной программы тренировок. Используйте монитор сердечного ритма для контроля пульсовых зон.

### Коэффициент физической активности

(Коэффициент физической активности - отражает вашу физическую активность. В норме 50% от уровня обмена веществ должна составлять физическая нагрузка. К сожалению, в современном мире человек значительно снизил свою физическую активность. Это приводит к ослаблению мышц, сердца и здоровья в целом. Также, недостаток физической активности снижает стрессоустойчивость, иммунитет и накапливает жир. Всего 50 лет назад люди двигались в 3-5 раз больше, чем сегодня. В приведенной таблице указаны Ваши индивидуальные нормы физической активности. Если Вы будете стремиться к ним, то это улучшит Ваше здоровье, состояние тела и эмоциональный фон.

Рекомендуемый в настоящее время для Вас коэффициент физической активности: 50%

На следующем исследовании Вам будет произведена коррекция коэффициента физической активности. Если это не сделать, программа может оказаться неэффективна!

Планируемое количество дней для нормализации жировой массы: 91

Питание:

Для уменьшения избытка висцерального жира рекомендуется ограничить общую калорийность рациона за счет ограничения использования жиров и углеводов. Также, рекомендуется ограничить потребление кофе и чая и исключить использование алкоголя, соков, минералок, газировок, морсов и прочих жидкостей кроме воды. Соблюдайте разработанную для Вас таблицу питания. При необходимости, обратитесь к специалисту по питанию. Рекомендации по составу питания

Вода в течении суток: 2044 мл

Клетчатка в день: 41 гр

Количество приемов пищи: 3

	калории	белок	жир	углеводы
сутки	2314	116	64	318

завтрак	771	39	21	106
2й завтрак				
обед	771	39	21	106
полдник				
ужин	771	39	21	106

### Выводы по II главе

Таким образом, исходя из проделанной мной работы, можно сказать следующее:

Все четверо занимающихся достигли поставленных целей за данный промежуток времени. Снижение веса, уменьшение подкожного и висцерального жира, а так же общих объёмов тела заметны у каждого из подопечных. Так же по рассказам самих занимающихся они стали более уверенными, чувствуют себя легко и комфортно. Изменения в показателях можно понаблюдать с помощью проделанной бодиметрии.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассматривая методическую и теоретическую литературу по восточным боевым искусствам, можно прийти к выводам, что восточные единоборства – невероятно сложный, многогранный и неоднозначный вид боевых искусств.

Не смотря на все это традиции сохраняют свою актуальность и чтятся на сегодняшний день как и ранее. Попадаю в другие страны восточные единоборства утрачивают свою изначальную ценность и используются в трех самых главных направлениях: лечебно-оздоровительная гимнастика, спортивные единоборства и рукопашный бой.

Научно-методические подходы:

Первый уровень является фундаментом деятельности – техника, его основа, база.

Второй уровень – это психолого-педагогическая подготовленность.

Третий уровень отражает специальную теоретическую подготовленность.

Итогом исследования стала разработка комплекса мероприятий влияющий на физическое здоровье занимающихся в фитнес-центрах, изучить научно-методические подходы к методике построения тренировочного процесса в восточных единоборствах.

Началу тренировочного процесса должны предшествовать: личная беседа (с целью выявления состояния здоровья и целей) и вводное занятие.

В основу тренировочного процесса в восточные единоборствах должны ложиться все основные принципы (непрерывность, систематичность, постепенность, сознательность и др). Обязательно должна присутствовать высокая мотивация. Также важным моментом будет индивидуализация тренировочного процесса.

Эффективность целенаправленного комплекса мероприятий зависит от физических качеств каждого занимающегося, продолжительности их применения.

Выявлено положительное влияние комплекса мероприятий на темпы прироста физических качеств. Так, после двух месяцев использования комплекса положительное влияние на уровень развития физических качеств и снижения избыточного веса, а так же улучшение состояния здоровья очевиден.

Установлено, что использование экспериментальных комплексов мероприятий в тренировочном процессе приводит к эффективному воспитанию физических качеств у воспитанников.

Цель магистерской диссертации достигнута. Со всеми задачами работы справился.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абаев Н.В., Лепехов С.Ю. Методы регуляции социального поведения в тайных религиозных объединениях старого Китая (на материале буддийских объединений)// Источниковедение и историография истории буддизма.- Новосибирск, «Наука», 2004. – С. 64.
2. Абаев Н.В. Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае.- Новосибирск. 2001. – С. 28.
3. Абдульханова-Славская К.С. Деятельность и психология личности.- М., 2001.
4. Алексеев Н.А. Личностно-ориентированное обучение: вопросы теории и практики: Монография. Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2008. – С. 122.
5. Алексеев А.В. Психология - М.: ФиС, 2005.
6. Бабушкин Г.Д. Психологические основы формирования профессионального интереса к педагогической деятельности. - Омск: ОГИФК, 2000.
7. Баканов Е.Н., Иванников В.А. О природе побуждения //Вопросы психологии.-2003.
8. Бальсевич В.К. Теория и практика физической культуры. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры». 2000.
9. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теор. и практ. физ. культ. 2002. – С. 24.
10. Быховская И.М. Восточные единоборства в системе ценностей и досуговой деятельности современной молодежной субкультуры / Быховская И.М., Скороходов В.В. // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М., 2003. – С. 91,114.
11. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогической специальности. - М.: Высшая школа, 2004.

12. Воронов И. А. Китайская классическая концепция военного обучения.: Автореферат. ...канд. пед. наук. Военный Университет. - М., 2006. – С. 87.
13. Воронов И.А. Древние и современные аспекты китайской классической концепции военного обучения. - СПб, 2006. – С. 45.
14. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Китая. - СПб.: Б&К, 2000.
15. Воронов И.А. Психомоторные упражнения «72 воинских искусства Древнего Китая». Методическое пособие. - СПб.; ЦСМ, 2006. – С. 117.
16. Воронов И.А. Четыре психомоторных упражнения. Методическое пособие. - СПб.; ЛНПС ЦСМ, 2006.
17. Во исполнение Закона об образовании // Физическая культура в школе. 2001.
18. Временный государственный образовательный стандарт // Физ. культура в школе. 2000.
19. Гаськов А.В., Психофизические аспекты укрепления здоровья детей 7-14 лет средствами ушу // Физическая культура-2001-№ 4.
20. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 2006.
21. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 2004.
22. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. М., «Наука», 2003.
23. Захаров Е.Н. и др. Рукопашный бой. Самоучитель.- М.:Культура и традиции, 2003.
24. Захарова О.В. Профессиональная ориентация школьников-спортсменов на специальность «Физическая культура и спорт»: Автореф. канд. дис. - Омск: ОГИФК, 2003. – С. 33.
25. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы.- СПб.: Питер, 2002. – С. 17.
26. Ковалев А.Г. Психология личности.-М., 2004. – С. 18.

27. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. - Киев: Здоровья, 2003.

28. Концепция учебно-тренировочной специализации физкультурного образования старших школьников: Метод. пос. /Авторы-сост.: В.Г.Хромин, В.Н.Потапов, Е.В. Хромин, И.И. Сулейманов. - Омск: СибГАФК, 2003. – С. 49.

29. Корецкий В.М. Профессионально-педагогическая подготовка студентов физкультурных вузов в системе дисциплин «специализаций»: Автореф. докт. дис. М., 2004.

30. Коротаева Н.В., Мильштейн О.А., Тышлер Д.А. Взаимоотношения тренера и спортсмена в единоборствах: Метод. разраб. для студ., слушат. ВШТ и ФПК РГАФК. М., 2007. – С. 76.